Rugăciunea lui Iisus: O experiență de două milenii. Volumul 4, Cartea 1

Sursă

- epub
- pdf
- Original: 12 MB

Dedicat binecuvântatei amintiri a Arhimandritului Daniil (Voronin)

Puteți achiziționa o versiune tipărită a acestei serii din magazinul online: „ Sinopsis ”.

Volumul 1 • Volumul 2 • Volumul 3 • Volumul 4 (1)

Redactor: Novikova G. V.

Conţinut

De la autor

Cunoașterea de sine. Structura sufletului Neputința logiciiLimbaj asceticSistem de alimentareSuflu de viațăSpirit și spirit**Organe decorporate**Tronul Harului**Două conștiințe**Minte și rațiuneOchiul Sufletului**Minte căzută****Partea rațională a sufletului**Predare criptatăPutere mai mareAbilități inferioareGranițele conștiințeiOrganism spiritual**Cădere și creștere**Minte și inimăIstoria unei căderiSomnul morțiiResuscitare spiritualăMinte și SpiritAdorație triplă**Stări de conștiință**Minte și ascetismBilanțul energeticNivel verbalNivel inteligentNivelul inimiiMintea și rugăciuneaRoadele isprăviiNivel contemplativ**Rit și metodă. Metoda sacră**Pre-caleCalea isihastuluiStrategia de caleTrei fronturiTăcere sacrăMetoda psihofizicăArtă inteligentăRecepția principalăFermecătorCunoștințe secreteMentorul infailibilSurse primareÎnvățătură secretă**Primul Front**Locul inimiiCalea nazalăPercyIntrare directăPoartăÎn căutarea isihieiPauzăRugăciune profundăIntrare inteligentăEsența metodeiExperiență artistică**Detalii ale metodei**O respirație subtilăRespiră-l pe HristosPrin pulsRitmuri interneMetronomRitm și temperamentUită de totArma HaruluiNu fi prea verbosGând și cuvântMărirea inimiiTăcere inteligentăSfârșitul primei cărți

Al patrulea volum este publicat în două cărți. Tematic, este, de asemenea, împărțit în două părți. Prima secțiune, „Cunoașterea de sine”, este dedicată aspectelor teoretice. Din perspectiva învățăturii isihasmului, examinează fundamentele antropologiei patristice și modelele și caracteristicile stărilor de conștiință rugătoare. A doua secțiune, „Ordine și metodă”, se concentrează pe latura practică a practicii mentale. Această parte analizează experiența dobândirii rugăciunii mentale și a inimii, discutând tehnici și metode pentru arta

sobrietății, gestionarea atenției și stăpânirea propriului suflet-trup. De asemenea, explorează metoda tradițională a rugăciunii artistice și tehnicile psihofizice care facilitează unificarea minții și a inimii, precum și practica aplicării lor.

De la autor

Al patrulea și ultimul volum al proiectului „Rugăciunea lui Isus: o experiență bimilenară” este publicat în două volume. Tematic, este, de asemenea, împărțit în două părți independente. Prima, secțiunea „Cunoașterea de sine”, este dedicată fundamentelor antropologiei patristice; o scurtă prezentare generală introduce învățătura ascetică înrădăcinată în tradiția isihasmului. Aici, examinăm tiparele și caracteristicile diferitelor stări de conștiință rugătoare.

Începutul celei de-a doua secțiuni, „Ordine și metodă”, se găsește în prima carte a celui de-al patrulea volum, iar continuarea și concluzia sa vor alcătui a doua carte. Această secțiune, începând cu capitolul „Primul front”, introduce o gamă largă de aspecte practice ale practicii mentale. Prezintă o analiză detaliată a experienței dobândirii rugăciunii mentale-inimale, discută metoda tradițională de isihasm a rugăciunii artistice, explorează tehnicile psihofizice care facilitează unirea minții cu inima și examinează scopul și aplicarea lor practică.

Un subiect important al celei de-a doua secțiuni este crearea condițiilor potrivite pentru practicarea rugăciunii mentale, care determină în mare măsură succesul în lupta interioară. Tot ce ține de arta stăpânirii sufletului și trupului este discutat aici, inclusiv metode de control al corpului și fundamentele sobrietății - tehnici pentru purtarea războiului mental. Înțelegerea interconexiunii dintre exterior și interior permite cuiva, prin stăpânirea corpului fizic, să controleze elementul mental și, ca urmare, să realizeze o muncă spirituală.

La fel de importantă este cunoașterea modului de a menține o stare de rugăciune în viața de zi cu zi. Fără o muncă interioară specială în acest sens, se pierd toate binecuvântările acumulate puțin câte puțin în timpul priveghiului celular și nu se poate crește în rugăciune. Tehnicile și metodele adecvate ajută la atingerea acestui obiectiv.

Autorului i-a luat destul de mult timp să pregătească această publicație. Rugăciunea lui Iisus a intrat în viața sa acum peste patruzeci de ani, devenind în cele din urmă o parte integrantă a acesteia. Aproape o jumătate de secol de căutări, de eșecuri și de progrese pe calea practicii mentale îi permite să rezume unele dintre observațiile sale, să reflecteze asupra lor și să împărtășească cu cititorii materialul acumulat.

Acest material este divers, iar fiecare subiect este atât de important încât necesită cel puțin o scurtă examinare. Drept urmare, formatul în patru volume s-a dovedit prea restrictiv pentru noi, obligându-ne să publicăm acest volum final în etape, împărțindu-l în două cărți și transformând efectiv publicația noastră într-un set de cinci volume.

Complexitatea subiectelor abordate, responsabilitatea inerentă explicării lor și necesitatea de a nu fi nefondate, ci de a fundamenta toate principiile

fundamentale ale doctrinei duc la o abundență de referințe la scrierile patristice. Numeroase citate, plasate în principal în note de subsol, formează în esență un text paralel, servind ca notă de subsol la textul principal.

Acest lucru creează o anumită incomoditate, descurajează lectura fluentă și poate face textul oarecum dificil de înțeles. Cu toate acestea, este crucial pentru noi să permitem surselor autorului să vorbească de la sine prin citate, demonstrând înrădăcinarea necondiționată a gândurilor, pozițiilor și întregului sistem de opinii citate în tradiția patristică, în Tradiția Bisericii, fără a lăsa loc conjecturilor și interpretărilor noastre subiective. Mai mult, abundența citărilor ne permite să subliniem unanimitatea Părinților în chestiuni fundamentale .

O altă împrejurare îngreunează oarecum textul. Complexitatea subiectului ne obligă să ne repetăm ocazional, amintind esența anumitor puncte ale învățăturii ascetice care s-ar putea să fie deja familiare cititorului, în special din celelalte publicații ale noastre. Dar și acest lucru este important, contribuind la claritatea și profunzimea înțelegerii unor adevăruri uneori foarte complexe.

Aș dori, de asemenea, să iau în considerare situația celor care, atunci când deschid cel de-al patrulea volum, nu au acces la celelalte cărți din seria noastră. Grija noastră de a-i ajuta să dobândească o înțelegere completă a învățăturilor isihasmului ne îndeamnă să reamintim anumite dintre principiile sale.

***

Dedicăm această publicație amintirii binecuvântate a Arhimandritului Daniil (Voronin; 1952–2020), mentorul nostru mereu memorabil și director spiritual al proiectului „Calea Acțiunii Inteligente”.

***

Note

1

„Dacă citim cu atenție lucrările Sfinților Părinți, vom vedea că toți Părinții propovăduiesc același lucru, pentru că sunt cufundați în aceeași mare — același Dumnezeu.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis)* , Predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 176.

Trebuie menționat aici că în unele traduceri rusești moderne, ortografia tradițională a numelui Emilian este înlocuită cu forma latinizată *Emilian* , derivată din echivalentele vest-europene: Emil, Emilien, Emiliano (*latină:* Aemilius, *franceză:* Émile, Émilien, *italiană:* Emilio, *spaniolă:* Emiliano). Între timp, numele Emilian, împrumutat de la greci, este scris atât în slavonă bisericească, cât și în rusă (Emelyan, diminutivul lui Emelya) cu doar inițiala „E”. Acest lucru este ușor de verificat consultând orice calendar sau menologion ortodox. Rețineți că în greacă, numele Emilian începe cu aceleași vocale ca și numele Catherine (Aimilianov, Aikaterivnh)::, cu toate acestea, nu vom întâlni niciodată ortografia *Ekaterina* .

Cunoașterea de sine. Structura sufletului

„Cunoaște-te pe tine însuți, din ce

și cum ai fost creat - și prin aceasta este convenabil

vei atinge frumusețea Prototipului."

Sfântul Grigore Teologul [2]

Neputința logicii

O discuție despre activitatea mentală, despre practica rugăciunii, presupune în primul rând o cunoaștere, cel puțin în termenii cei mai generali, a structurii sufletului uman, a lumii noastre interioare. În acest scop, în prima secțiune a cărții, va trebui să clarificăm informațiile scurte, dar necesare, despre natura umană, pe care le-am atins deja parțial în alte ediții ale seriei noastre de cărți. Căci „dacă nu știm ce ne-a creat Dumnezeu să fim , nu vom ști cum ne-a schimbat păcatul”. [3] Fără cunoaștere de sine, este dificil să sperăm la succes în lucrarea interioară: „Cum poate cel care nu se cunoaște pe sine să-L cunoască pe Dumnezeu?” [4]

Să clarificăm faptul că scopurile noastre nu includ studiul antropologiei sau al asceticii în sine. Scopurile noastre sunt mai modeste, iar aceste discipline teologice ne interesează doar în raport cu practica rugăciunii mentale a inimii, doar în acele aspecte care ating domeniul activității interioare. Prin urmare, vom examina doar anumite aspecte ale învățăturii patristice despre om, și nu dintr-o perspectivă teologică, ci dintr-o perspectivă ascetică, în cadrul tradiției isihasmului .

Teologia ortodoxă, și antropologia în special, este un fenomen unic; nu este în niciun caz o știință de salon. Sursa cunoașterii în acest domeniu este revelația divină, care este acordată asceților vieții sfinte în comuniune contemplativă cu Dumnezeu, căci „numai cu ajutorul Duhului Sfânt este revelată și dobândită înțelegerea și cunoașterea precisă a sufletului”.6 Prin urmare, „nimeni nu poate intra în teologie și vorbi în mod potrivit despre Dumnezeu decât prin Duhul Sfânt ” .[7]

Spre deosebire de psihologia științifică, „sfinții părinți, asceții evlaviei, aveau acces la studiul nu numai al suprafeței sufletului, ci însăși esența sufletului era subiectul contemplării lor... La fel, isihaștii în exercițiul lor în munca mintală realizau nu numai purificarea morală (acesta este doar ABC-ul ascetului și justificarea necesară pentru isihie), ci și contemplarea interioară a esenței lor ascunse” [8] .

Pe calea cunoașterii lui Dumnezeu, o persoană trebuie mai întâi să se cunoască pe sine, ceea ce este de neconceput fără a depăși încrederea în sine plină de mândrie care împiedică *adevărul să pătrundă în minte .* [9] Căci „cine se înalță pe

sine nu se cunoaște pe sine. Dacă și-ar vedea nebunia și slăbiciunea, nu s-ar înălța pe sine ” . [10]

Fără a elibera mai întâi mintea de captivitatea mândrei importanțe de sine, este imposibil să-ți cunoști propria insignifianță și numai cu aceasta începe adevărata cunoaștere de sine [11] .

Instrumentul principal pentru înțelegerea sărăciei spirituale a fost întotdeauna și rămâne metoda isihastă de practică mentală. Ea deschide ochii spiritului, permițându-ne să pătrundem vălul invizibilului, inițiindu-ne în misterele ascunse ale propriilor noastre suflete și prin aceasta suntem înălțați la cunoașterea lui [Dumnezeu] .

Prin urmare , condiția indispensabilă a iluminării pline de har este isprava personală a asceticismului, practica dobândirii detașării și a rugăciunii contemplative sublimă. Cercetarea teologică a unei persoane în afara acestei căi este sortită autoamăgirii [.]

De aceea se spune: „Cunoașterea fără practică este teologia diavolului” [14] .

Sfinții „au teologizat întotdeauna nu pe baza speculațiilor filozofice, ci din experiența personală și a revelației divine”.15 [După] cum afirmă unul dintre ei, „știința filosofilor externi s-a îndepărtat” de Dumnezeu și de adevăr, căci „aroganța filosofică nu este înrudită cu smerenia”. Și dacă sfinții, potrivit lui Pavel, „ *au mintea lui Hristos”,* [16 atunci „filosofii externi vorbesc din rațiunea omenească, dacă nu chiar] mai rău”. Prin urmare, „toate sau cele mai teribile erezii își au originea acolo” - în mintea filosofatorilor.17

Nu este surprinzător, deoarece *cunoașterea îngâmfă* [18.] Hrănind mândria, „cunoașterea face sufletul să creadă că reprezintă ceva important” [19] .

Așadar, este posibil să înțelegem în mod adecvat antropologia isihastă, este posibil să studiem „această rugăciune mentală sacră și divină”, misterioasa „cale a acestei fapte mentale” [20.] fără o stăpânire practică profundă?

Întrebarea este retorică. Experiența sfinților mărturisește: „Calea rugăciunii mentale... această cale nu este dată de cărți, ci de sânge... Am avut experiențe care au arătat că învățații, și chiar oamenii care sunt foarte învățați în cărți, de fapt nu înțeleg deloc această lucrare spirituală. ” [21]

Acest lucru nu este surprinzător, întrucât spiritualul este cunoscut prin spirit și numai în sinergie cu Duhul. „Evident, astfel de lucruri pot fi înțelese doar prin experiența sfinților și nu pe baza gândirii logice sau a contemplării teologice intelectuale . ” [22]

Nu este surprinzător faptul că cunoștințele contemplativilor ascetici, iluminați de comuniunea personală cu Dumnezeu, sunt dificil de prezentat sistematic, iar aparatul lor conceptual duce lipsă de rigoare și claritate. Acest lucru este chiar firesc, căci „pe firmamentul spiritual, regulile general acceptate ale logicii umane

își pierd forța” [23,] motiv pentru care „cunoașterea spirituală, dobândită prin fapte înseși, nu poate fi explicată pe deplin prin cuvinte ” [24] .

Așadar, trebuie să înțelegem măsura convenționalității tuturor încercărilor noastre analitice de a înțelege plenitudinea naturii umane cu intelectul nostru. Acest lucru este pur și simplu imposibil din cauza asemănării divine indescriptibile a naturii noastre . [25]

Și totuși, în Tradiția patristică, descoperim un concept antropologic armonios și complet, permițând unui creștin să înțeleagă tot ceea ce este esențial în termeni de soteriologie. Totuși, asimilarea gândirii patristice necesită un anumit efort din partea cititorului - un fel de muncă ascetică. Întrucât scrierile sfinților s-au născut în Duh și au fost inspirate de har, mintea trupească nu este capabilă să le înțeleagă pe deplin [cuvintele] .

Textele lor sunt menite să fie citite prin prisma experienței spirituale personale. Și, cel mai important, a unei experiențe care este invariabil asemănătoare cu cea a Părinților în spirit . [27]

Cititorul se află într-o poziție dificilă: nici erudiția, nici priceperea intelectuală, nici logica nu sunt decisive aici. Ceea ce contează cel mai mult este sensibilitatea spirituală, capacitatea de a înțelege spiritul și sensul ascuns al scrierilor — aceste daruri, dobândite prin experiență, permit pătrunderea misterului ascuns sub textul autorului.

Privirea rațională *nu cuprinde spiritualul* · în timp ce mintea rugătoare, purificată prin sobrietatea inimii, începe să pătrundă *vălul trupului și simte gândul viu din spatele* [literei] . Printr-o astfel de abordare spiritual creativă, profunzimea gândirii patristice este dezvăluită, nuanțele de sens sunt clarificate și posibilele inexactități de traducere și erori de repovestire sunt depășite. Orice alte abordări ale Tradiției patristice sunt inerent vulnerabile, dând naștere la interpretări controversate și [dubioase] .

***

Când se familiarizează cu literatura ascetică, cititorul se confruntă cu o dificultate familiară: lipsa unor formulări precise și a unei terminologii stabile. După cum notează cercetătorii, „istoria teologiei creștine este plină de neînțelegeri terminologice”. [31] Acest lucru, desigur, creează probleme considerabile . [32]

În primul rând, trebuie ținut cont de faptul că textele ascetice, în general, duc lipsă de rigoarea necesară terminologiei dogmatice. În ascetism, avem de-a face cu concepte specifice, cu limbajul unic *al practicii ascetice* , iar dacă nu luăm în considerare diferențele acestuia față de limbajul teologiei dogmatice, nu putem evita confuzia.

În descrierea experiențelor lor spirituale, Părinții s-au exprimat destul de liber, adesea indirect, dar indirect, figurativ, uneori deliberat pe scurt, cu omisiuni. Termenii aleși de ei au fost foarte convenționali, uneori metaforici și uneori chiar

pur poetici. Astfel, limbajul practicanților ascetici este departe de strictețea formală; o lectură literală aici poate fi destul de confuză, deoarece intelectul singur nu este în niciun caz suficient pentru a înțelege gândirea Părinților .

Dificultățile menționate au apărut în mod istoric dintr-o combinație de motive și, per total, problema rămâne nerezolvată până în ziua de azi34 .

Mai mult, Părinții antici abia au atins aspectele antropologice ale practicii mentale și au fost foarte rari în descrierile lor despre practica rugăciunii. Nici învățătura ascetică în general, nici antropologia ca atare, nici metoda isihastă în special, nu au fost expuse sistematic de Părinți. Nu vom găsi o învățătură completă și cuprinzătoare la niciunul dintre Părinți. Prin urmare, astăzi, atunci când studiem metoda rugăciunii isihaste, suntem nevoiți să apelăm la o gamă largă de autori sfinți și comentatori ai acestora.

Spre deosebire de tehnicile de sobrietate și război mental, care sunt descrise în detaliu considerabil, în vremurile străvechi nu era obișnuit să se împărtășească detalii despre tehnica de rugăciune în sine sau despre structura organismului nostru mental și spiritual. Multe lucruri erau discutate în mod deliberat într-un mod voalat, ascuns. Au existat motive pentru aceasta. Acest lucru se datorează în mare parte faptului că părinții trecutului nu au avut sarcina de a formula și consemna în scris în mod clar o învățătură ascetică unificată și cuprinzătoare. Aceasta în ciuda faptului că o astfel de învățătură exista și că erau disponibile și cunoștințele antropologice necesare. Cu toate acestea, nu era nevoie să se sistematizeze totul și să se formuleze strict într-o teorie .

Este o altă chestiune pentru noi, care avem nevoie tocmai de asta astăzi. Pentru asceții din trecut, o tradiție vie era suficientă, în care cunoașterea era transmisă direct și personal. Aceasta nu necesita niciun sistem scolastic. În vremea noastră, când tradiția vie a muncii interioare isihaste a fost practic întreruptă, iar purtătorii ei vii au dispărut aproape complet, nu ne putem lipsi de îndrumare teoretică. Și astfel suntem, în esență, forțați să restaurăm metoda antică. Suntem forțați să recurgem la analiza textelor care au supraviețuit, să căutăm și să descoperim cunoștințele ascunse ale strămoșilor noștri, să aprofundăm subtilitățile artei lor ascetice, pentru a le recrea învățăturile și a le putea aplica în practică.

În același timp, particularitățile limbajului autorului complică uneori semnificativ înțelegerea unor texte deja complexe. De exemplu, se crede că uneori „Sfântului Simeon Noul Teolog îi lipsește o terminologie precisă și consecventă și o dezvoltare logică a argumentelor”. Uneori „în afirmațiile sale se pot găsi contradicții și discrepanțe aparente ” .36

Toate acestea sunt inevitabile, întrucât experiența spirituală este inexprimabilă în plenitudinea ei prin cuvintele noastre. De aici și expresiile figurate mai degrabă decât cele literale, de unde și forma poetică în care sunt îmbrăcate tratatele teologice.

Se știe, de asemenea, că în scrierile Sfântului Grigorie Palama întâlnim „anumite, inevitabile în focul controverselor, formulări nu întru totul clare” [37.] Acest lucru poate fi explicat parțial prin faptul că sfântul, la acea vreme, abia începea să sistematizeze baza terminologică a asceticismului și antropologiei, care până atunci fusese destul de inconsistentă [38] .

În procesul de căutare, în mod firesc, unele inexactități sunt [inevitabile] .

Complexitatea limbajului Sfântului Maxim Mărturisitorul a fost remarcată de mult timp de mulți , ceea ce a dus la interpretări ambigue ale textelor sale. „Operele Sfântului Maxim sunt dificil de studiat”, în special „datorită expunerii lor greoaie și obscure, de care s-au plâns toți savanții de pe vremea lui Fotie”. Mai mult, el putea „să-și schimbe opiniile în detaliu”, în funcție de natura „contemplațiilor sale” și „să-și exprime opiniile în mod diferit, aplicabile unui moment dat”. De aici, „elasticitatea opiniilor Sfântului Maxim, precum și diversitatea judecăților sale pe aceeași temă. Această diversitate este deosebit de izbitoare în ascetismul său”, care creează motive pentru interpretări ambigue ale [gândirii] sale.40

Un alt exemplu este Sfântul Grigorie de Nyssa , care a insistat asupra prezenței atât a „puterii divine”, cât și a „naturii divine în toate ființele”. Totuși, aceasta nu înseamnă că era panteist. „Deși înțelegea natura Providenței în lume într-o manieră complet ortodoxă, el nu poseda încă termeni suficient de preciși sau mijloace verbale pentru a exprima acest adevăr doctrinar”. Și acest lucru este firesc - Sfinții Părinți s-au exprimat „în conformitate cu terminologia teologică a epocii lor accesibilă lor ” . [41]

Observații similare se pot face despre multe alte scrieri patristice din diverse epoci.

În cele din urmă, să luăm în considerare încă o circumstanță. Antropologia ortodoxă este o știință unică; nu ne va oferi niciodată o imagine completă a structurii naturii umane. Avem de-a face cu subiecte pe care „Duhul nu ni le-a revelat clar”, despre care El „nu ne-a dat o revelație clară”. [42] Dar o astfel de învățătură, cu toate acestea, a devenit suficientă și completă, căci tot ce este cu adevărat necesar este conținut în ea: „Revelația lui Dumnezeu ne-a transmis destule despre Dumnezeu, ordinea divină a lucrurilor și tot ce este necesar pentru mântuirea noastră. Alte revelații nu ar trebui să ne așteptăm; ele nu sunt date ” . [43]

Protejându-ne cu înțelepciune de tot ce este de prisos, „Domnul ne-a revelat doar atât cât este necesar pentru mântuirea noastră” [44] , „căci unele lucruri divine sunt de înțeles, în timp ce altele sunt de neînțeles pentru om” [45.] De aceea , Dumnezeu , „Care știe totul și Se îngrijește de cele folosite de toți, a revelat ceea ce ne era de folos să știm, iar ceea ce depășea puterile și priceperea noastră, a tăcut. Să ne mulțumim cu aceasta” [46] .

Limbaj ascetic

Orice cititor de literatură spirituală este conștient de polisemia anumitor cuvinte și expresii, o problemă inerentă atât textelor antice, cât și celor moderne. Adesea apar lanțuri întregi de concepte interschimbabile, de exemplu: spirit–suflet–inimă–minte–rațiune–rațiune [47] .

Acești termeni pot acționa uneori ca sinonime, iar alteori dobândesc înțelesuri complet independente. Cu toate acestea, de obicei nu sunt oferite definiții exhaustive, stricte și clare, iar cititorul, incapabil să navigheze prin acest caleidoscop de înțelesuri, se trezește adesea dezorientat.

Conceptul *de putere mentală* prezintă propriile dificultăți , care pot fi descrise ca putere rațională, spirituală sau verbală. Poate fi numită și rațiune și poate fi asociată fie cu mintea, fie cu intelectul, sau chiar cu ambele. Și așa mai departe . [48]

Într-adevăr, Sfinții Părinți „își permit o anumită libertate” în formulările lor [49.] „Ei folosesc orice nume doresc pentru obiectele spirituale, întrucât nimeni nu le cunoaște denumirile exacte” [50.] De exemplu, deși „sensul cuvintelor *suflet* și *duh* este foarte diferit”, adesea „ambele cuvinte sunt folosite indiferent, unul în locul celuilalt” [51.] Și „uneori *mintea* este numită și *spirit* ” [52.] Sfinții Părinți „au folosit același cuvânt pentru *minte* , spirit, rațiune în general și acțiunea ei - energie” [53] .

Adesea, „cuvântul *minte* poate însemna și sufletul, inima și puterea de gândire a sufletului. Mai mult, denotă ochiul sufletului, partea sa cea mai pură. Și, de asemenea, energia minții, spre deosebire de intelect” [54] . Drept urmare, cititorul primește o idee foarte vagă despre subiect, sau chiar una complet [incorectă55] .

Totuși, o avertizare este necesară aici. Adevărul este că confuzia de concepte permisă de Părinți este parțial justificată și nu în întregime accidentală. Vom vedea mai târziu că, de exemplu, principii ale naturii noastre, precum *mintea* și *spiritul* , precum și *mintea* și *inima* , sunt atât de strâns interconectate în unele dintre manifestările lor încât uneori sunt practic imposibil de distins. În acest sens, identificarea lor poate fi înțeleasă și explicată. Cu toate acestea, trebuie luat în considerare și un alt aspect: o astfel de similaritate nu elimină proprietățile și funcțiile unice ale fiecăruia dintre aceste principii. Și aceste diferențe sunt de o importanță fundamentală. Prin urmare, atât acuratețea accentului pus de autor, cât și caracterul adecvat al traducerii sunt atât de importante.

Munca de traducere, la rândul ei, exacerbează problema terminologiei. Acest lucru este valabil mai ales atunci când sarcina este îndeplinită de persoane care sunt puțin familiarizate cu limbajul practicii ascetice și, cel mai important, cărora le lipsește suficientă experiență în viața spirituală, practica mentală și ascetism. Nici educația academică, nici diplomele academice nu pot compensa această slăbiciune. În acest caz, nici măcar savanți eminenți nu sunt capabili să înțeleagă nuanțele sensului și mesajele ascunse în subtext . [56]

O abordare pur științifică aici nu se justifică, deoarece „știința este de natură spirituală, iar rugăciunea este de natură spirituală, prin urmare, ele nu sunt în armonie” [57.] O traducere științifică adesea nu numai că nu asigură acuratețea, ci chiar distorsionează adevăratul sens al originalului [58] .

De exemplu, conform observației potrivite a Sfântului Paisie Athonitul , care este foarte relevantă pentru noi, mulți fac o „greșeală gravă atunci când traduc Părinții și în special textele despre sobrietate: traduc cuvântul « *minte» prin « rațiune* ». Între timp, „cuvântul « *rațiune»* implică un loc material, creierul. Cuvântul « *minte»* are o particularitate care nu este transmisă de cuvântul « *rațiune»* și trebuie lăsat așa cum este ” [59]

Astfel, cititorul este chemat nu doar să citească, ci să învețe să înțeleagă scrierile patristice, care, printre altele, au fost adesea compuse într-o formă deliberat *prescurtată* , autorul neexprimându-se direct și omițând detalii. Un astfel de text necesită extindere; necesită *desfășurare* și elucidare. Cercetătorii și comentatorii autorizați ai scrierilor patristice, inclusiv ai celor moderni, ne vin în ajutor în această demers . [60]

Și aici este nevoie de discernământ. Opinia autoritară este în primul rând cea a celor a căror experiență de rugăciune și ascetică servește drept garanție, aceia care, într-un fel sau altul, au demonstrat autenticitatea intuițiilor lor spirituale . [61]

***

Omul este o ființă rațională, homo sapiens62 . o ființă verbală, spre deosebire de animale – ființe mute63 . Această caracteristică fundamentală [a] naturii noastre este indicată și de denumirea celei mai înalte puteri a sufletului uman – *rațională* sau *verbală64* .

În greacă, ambii termeni sunt derivați din „lovgo” (literatură). Au fost traduși în limba slavă ca „ *slovestnost ” (alfabetizare)* , iar în limba rusă ca *„putere mentală* sau *rațională* ” sau pur și simplu *„rațiune* ”. Dincolo de puterea gândirii, activitatea conștiinței noastre se manifestă prin acțiunea a două alte principii independente: *mintea* și intelectul sau *rațiunea* .

Dificultatea apare din faptul că, adesea din cauza terminologiei imperfecte din sursele grecești, distincția dintre aceste trei concepte nu este exprimată clar - toate pot fi desemnate prin aceleași cuvinte, înrudite cu „lovgo”. Această confuzie de concepte a fost moștenită de literatura tradusă și adoptată de autorii ruși.

Între timp, puterea mentală, capacitatea intelectuală și abilitatea rațională nu sunt nicidecum concepte identice, ci complet independente. Confuzia lor, atunci când granițele semantice dintre ele sunt estompate, împiedică o înțelegere clară a structurii sufletului nostru. Prin urmare, este atât de important să definim clar semnificația fiecăruia dintre conceptele cheie care descriu conștiința umană, organismul nostru mental și spiritual, ceea ce vom face mai jos . [65]

Deocamdată, să ilustrăm problema. Iată, de exemplu, un caz în care conceptele care nu sunt diferențiate în timpul traducerii creează confuzie semantică: „ *Rațiunea* posedă, pe de o parte, capacitatea de contemplare, iar pe de altă parte, capacitatea de acțiune... Capacitatea de contemplare se numește minte, în timp ce capacitatea de acțiune se numește *rațiune* . ” [66]

Se pare că *rațiunea* posedă *rațiune* ... Confuzia apare deoarece același termen, *„ rațiune”,* denotă două concepte diferite. Dacă clarificăm faptul că în primul caz, *rațiunea* se referă la puterea gândirii, iar în al doilea, la facultatea rațională, atunci totul se așează și devine clar. Mai exact, puterea gândirii sufletului posedă două facultăți - contemplativă (mentală) și activă (rațională).

Într-o ediție reputată, se poate observa cum traducătorul folosește termenii *„rațiune”* și *„minte” în două propoziții consecutive, deși textul original sugerează în mod clar același lucru în ambele cazuri. Traducerea, însă, sugerează o* [diferență] . Întrucât sensul acestor concepte, ca de obicei, nu este clarificat nicăieri în carte, acest lucru creează incertitudine, iar nuanțele semantice ale originalului îi scapă cititorului.67

Uneori, de exemplu, se poate întâlni următoarea expresie: „În minte (tw/~ logikw/~):: gândurile se formează... în rațiune (tw/~ noerw/~):: – reprezentări” [68.] Între timp, aici ar fi necesar să se inverseze mențiunea minții și a rațiunii, întrucât prima provine din nou~”,::, iar a doua din lovgo”.:: Nu este neobișnuit ca conceptele de minte și rațiune să fie complet identificate, în ciuda faptului că aceasta din urmă, așa cum rezultă din context, se referă la *intelect 69.* [Și] uneori atât rațiunea, cât și spiritul sunt echivalate cu mintea (nou~”):: [70.] Și așa mai departe.

Dificultățile nu se limitează la literatura tradusă. De exemplu, în cartea Sfântului Teofan Zăvorâtul, vedem cuvântul *„minte”* folosit de mai multe ori la rând . În timp ce într-un caz este vorba despre minte ca atare, în altul este implicată ca un principiu intelectual, care ar trebui numit [rațiune.71] *Nu* este surprinzător faptul că textul devine neclar, iar gândul autorului, deși corect în sine, este pierdut pentru cititor din cauza impreciziei exprimării.

Într-o altă lucrare a sa, sfântul distinge clar lucrarea *intelectului* de activitatea mentală, dar întrebări nu mai puțin importante sunt învăluite în ceață: în ce legătură se află *intelectul cu puterea mentală* , sau *cognitivă* , menționată în treacăt , și cum se raportează această putere la conceptele *de minte* și *rațiune* – ar trebui ele înțelese aici ca sinonime sau nu? [72]

Dacă luăm în considerare publicațiile moderne, vom întâmpina aceleași dificultăți, atât în traduceri, cât și în propriile noastre publicații. De exemplu, într-una dintre publicațiile populare, cuvintele derivate din lovgo»:: sunt traduse uneori ca *rațiune* , alteori ca *inteligență* sau putere *rațională* , dar în același timp ca *minte* . În același timp, cuvintele cu aceeași rădăcină ca *diavnoia::* sunt traduse și ca *rațiune* , și ca *minte* , și uneori ca *gândire* . Dar *gândirea* este derivată și din *nou~».:: Este posibil după aceasta să înțelegem ce a vrut să

spună autorul grec, este posibil să distingem abilitatea *mentală* de *rațională* și să înțelegem ce este puterea *rațională* ? [73]

***

Fără alte prelungiri, vom încerca să rezolvăm această problemă, cel puțin în cadrul publicației noastre. În primul rând, ar fi necesar să clarificăm esența conceptelor antropologice de bază în contextul învățăturilor isihasmului. Rezolvarea acestei sarcini necesită un oarecare efort, iar următoarele capitole ale acestei secțiuni sunt dedicate acestui lucru. Deocamdată, trebuie să aducem claritate și ordine în terminologia noastră.

În acest scop, în cadrul acestei lucrări, vom atribui denumiri permanente câtorva concepte cheie. Acestea sunt în primul rând cele trei principii naturale care caracterizează conștiința umană. Deși strâns legate, ele nu sunt identice și, așa cum s-a spus, au o semnificație independentă în viața sufletului nostru.

Putere mentală - acesta este termenul, dintre toți cei folosiți frecvent, pe care îl vom atribui celei mai înalte puteri a sufletului; va înlocui analogi precum *rațională* sau *verbală*, *rațiune, literatură* și altele asemenea.

Mintea este „partea sufletului” cognitivă și contemplativă74 pe care tradiția patristică o consideră sub două aspecte: ca principiu esențial, înrădăcinat în inima spirituală și ca manifestare energetică a aceluiași principiu, cu natura sa inerentă, mereu în mișcare.

Rațiune – așa desemnăm pe scurt capacitatea noastră logico-rațională, intelectuală, adesea numită *rațiune* sau *gândire*, care ne îndeamnă să o identificăm cu mintea sau cu puterea gândirii, introducând uneori ambiguitate semantică.

În plus, atunci când citățm, în cazul în care în textul original sunt utilizate sinonime sau analogi ai acestor termeni, vom indica, dacă este necesar, pentru clarificare versiunea adoptată între paranteze pătrate.

Sistem de alimentare

Antropologia ortodoxă privește ființa umană ca pe un sistem energetic complex. Funcțiile vitale ale sufletului sunt realizate prin tipuri specifice de energii inerente, dintre care tradiția patristică identifică trei principale: „conform Sfântului Grigorie Teologul , sufletul rațional este tripartit ”, conform acțiunii în interiorul său a trei forțe - cea *intelectuală, cea iritativă* și *cea dezirabilă.75*

„Sfinții Părinți au dezvoltat cea mai profundă și mai precisă învățătură despre structura sufletului” [76] , expusă de mulți asceți ai Bisericii noastre77 .

Părinții au demonstrat că „în esență, sufletul este ceva unificat, compus din multe puteri” [78] care, pentru comoditatea studiului, sunt grupate în trei grupe principale. Astfel, „fiecare natură rațională... este creată de înțelepciunea gloriosului Creator într-un mod special din trei părți simple” [79] sau, cu alte cuvinte, este înzestrată cu trei facultăți sau puteri fundamentale. După cum se

spune: sufletul „are, ca să zic așa, mădulare” și „este contemplat în trei puteri”.80 Numele acestor trei principii variază oarecum în literatura ascetică. Le vom cita pe cele principale.

Puterea ***cognitivă***[81.] – Facultatea dominantă a sufletului, direct conectată la minte și rațiune. Această putere se manifestă în două moduri, fiind realizată în activitatea acestor două principii superioare: acționând prin intermediul spiritului uman, puterea cognitivă se manifestă ca *mentală*; acționând prin intermediul creierului, se manifestă ca *rațională*. Acest concept este complex; nu găsim o definiție exhaustivă pentru el în literatura ascetică. Îl vom discuta mai detaliat ulterior, într-un capitol separat.

Forța ***iritativă***[82.] – Manifestarea sa este asociată cu sfera sentimentelor, afectând întreaga sferă emoțională a sufletului. Prin intermediul ei se realizează percepția lumii înconjurătoare, se formează reacții senzoriale, experiențe, stări mentale și înclinații umane.

Forța ***dezirabilă***[83.] – Principiul volitiv. Ca forță motrice a actului de voință, acesta deservește tot felul de nevoi mentale și fizice umane, determină aspirațiile și realizează intențiile. Este conectat la activitatea principiilor instinctive.

Prin intermediul acestor trei forțe, se realizează întregul spectru de interacțiuni dintre suflet și lumea înconjurătoare și întreaga viață interioară a omului. Conform planului Creatorului, toate forțele naturii, existând într-o unitate armonioasă, ar trebui să fie întotdeauna îndreptate către Dumnezeu. Aceasta a fost natura lui Adam cât timp a rămas în starea *sa naturală* de a fi, adică înainte de Cădere .

La fel se întâmplă și la asceții evlavioși care ating perfecțiunea spirituală. În omul decăzut, însă, în starea *veche ,* [85] la *un nivel subnatural* al existenței, toate forțele „s-au dezbinat și au început să acționeze unele împotriva altora... S-au dezbinat după căderea noastră” [86] și, fiind dezorientate, nu mai sunt îndreptate spre Creatorul lor, ci sunt atrase spre lumea creată, decăzută, stricăcioasă.

Pentru renașterea *omului nostru* lăuntric[87] , sunt necesare purificarea și „vindecarea puterilor sufletului, astfel încât acestea să acționeze conform firii, dar nu împotriva ei” [88] . Și „dacă aceste trei puteri ale sufletului nu sunt purificate, omul nu va putea cuprinde harul lui Dumnezeu în sine, nu va putea fi îndumnezeit” [89] .

Când, printr-o luptă penitențială cuprinzătoare, pe calea activă a ascezei și rugăciunii, puterea intelectuală își recapătă întâietatea asupra celorlalte două puteri, pierdută în căderea strămoșilor, atunci, subordonându-le sieși, le unește și le înalță la înălțimi, la adâncimile contemplării divine. Și atunci „nu mai rămâne nicio urmă a despărțirii acestor trei, ci ele devin una ” . [90]

O astfel de victorie asupra *legii păcatului* [91] se găsește în armonia isprăvilor exterioare și interioare, atunci când mintea noastră, ca „păstoare a lui Dumnezeu”, devine un „administrator”, stabilind „legea potrivită pentru fiecare facultate a sufletului” [92] .

Apoi ne stăpânim voința și controlăm ceea ce se numește abstinență sau ascetism. Ridicăm partea senzorială a sufletului la o stare superioară, care poartă numele de iubire. De asemenea, desăvârșim „facultatea rațională a sufletului, alungând tot ceea ce împiedică mintea să tindă spre Dumnezeu”, iar aceasta o numim sobrietate, adică o lucrare purificatoare mintală-inimică. Și apoi cel care „își purifică trupul prin abstinență”, care „prin puterea iubirii lui Dumnezeu își face voința și dorința sprijinul virtuții” și care „în rugăciune luminată își predă mintea sobră lui Dumnezeu – acela va primi și va vedea în sine harul promis tuturor celor curați cu inima ” .

Suflu de viață

Sfinții Părinți și scriitorii asceți ai școlii isihaste, atunci când îl consideră pe om în legătură cu practica muncii mintale, rugăciunea contemplativă sau cu tema îndumnezeirii firii noastre, raționează de obicei din punctul de vedere al trihotomiei [94] .

Acest lucru este firesc, întrucât conceptul central în învățătura isihasmului este *spiritul uman - principiul cel mai înalt al sufletului creat, care îl leagă de Dumnezeu și îi permite să se împărtășească de harul îndumnezeitor. De fapt, majoritatea Părinților,* urmându-l pe Apostolul Pavel, aderă la principiul structurii tripartite a sufletului .

Trebuie menționat că nu există, în esență, nicio contradicție între opiniile dihotomiștilor și tricotomiștilor. Părinții care vorbesc despre dualitatea omului nu neagă prezența spiritului ca parte supremă a sufletului; pur și simplu nu îl izolează ca un principiu independent, ci îl consideră una dintre componentele sufletului . [97]

Ambele puncte de vedere sunt pe deplin legitime. Nu este o coincidență faptul că nu a existat nicio controversă între Părinți pe această temă. Dimpotrivă, același autor folosește adesea ambele poziții alternativ, în funcție de gradul de generalizare sau de detaliu în examinarea sa a naturii umane . [98]

Adevărul este că, pentru raționamentul moral, o diagramă simplificată *a sufletului* și *trupului* este suficientă , dar abordarea mai profundă a isihaștilor în studierea activității mentale necesită luarea în considerare a unei structuri tripartite mai complexe. De exemplu, Sfântul Ioan Damaschin folosește o diagramă și mai detaliată în învățăturile sale .

Astfel, baza structurii noastre este o „ființă triplă” [100] , inspirată de Creator, căci *omul a devenit un suflet viu* [101] atunci când „un *duh* a fost insuflat în acest suflet – duhul lui Dumnezeu” [102] – *suflarea vieții* [103] .

Conform planului Creatorului, „trupul trebuie să fie subordonat sufletului, sufletul spiritului, iar spiritul, prin natura sa, trebuie să fie cufundat în Dumnezeu” [104.] Pe baza acestor prevederi, vom distinge în continuare în om trei componente ale naturii organismului său: fizică, mentală și spirituală.

***

Spiritul uman este unul dintre conceptele cheie din sfera noastră de interes. Este interpretat „în multe feluri diferite... spiritul este și suflet, uneori mintea este numită spirit” ([105]), iar alteori este asociat cu inima. După cum vom vedea mai târziu, o astfel de variabilitate nu este întâmplătoare; se bazează pe interconectarea intimă a acestor principii [(106]).

Totuși, în acest caz, avem nevoie de o claritate strictă. În primul rând, vom distinge între conceptele de *suflet* și *spirit* , căci „sufletul este locuința spiritului”. [107] „Sufletul constituie latura inferioară a vieții interioare, iar cea superioară este spiritul, care vine de la Dumnezeu - o forță divină, angelică, care constituie trăsătura caracteristică a omului”. Și deja în sufletul nostru „se insuflă spiritul - spiritul lui Dumnezeu, menit să-L cunoască pe Dumnezeu, să-L onoreze, să-L caute și să-L savureze pe Dumnezeu și să ne găsească toată satisfacția în El și în nimic altceva”. Prin urmare, „trebuie să distingem între suflet și spirit: spiritul conține sentimentul Divinității”, în timp ce sufletul este doar „forța inferioară, desemnată să conducă treburile vieții pământești ” . [108]

Așa cum este greșit să identifici complet spiritul cu sufletul, tot așa este greșit să-l identifici și cu mintea [109] .

Subiectul conștiinței noastre de sine „nu este mintea, așa cum se înțelege de obicei, ci spiritul [110.] Căci mintea este doar o parte a spiritului și nu întregul spirit”. Prin urmare, cunoaștem însăși profunzimile „ființei noastre nu cu mintea, ci cu spiritul” [111] .

Spiritul uman, „conținând totalitatea naturii noastre” [112] , este numit *esența* sufletului sau puterea *supremă* , sau chiar așa: „spiritul este sufletul sufletului nostru omenesc” [113.] Este numit și *conducător* , chemat să „conducă” toate puterile sufletului și trupului. Tocmai „spiritul atrage sufletul la Dumnezeu” [114] , așa cum „cunoaștem acțiunea harului lui Dumnezeu... prin spiritul nostru, dat nouă de Dumnezeu” [115] .

Poate fi definit cel mai precis ca fiind *principiul cel mai înalt* al sufletului uman, căci în om „spiritul constituie centrul vieții sale spirituale”, [116] fundamentul principal al întregii sfere sacre a existenței noastre. Acesta este acel lăcaș misterios care, de la creație, a fost pregătit pentru locuirea și domnia lui Hristos . [117]

Acesta este un organ spiritual special al cunoașterii lui Dumnezeu, care conectează o persoană cu lumea imaterială, permițându-i să depășească limitele percepției senzoriale, să comunice cu lumea angelică și cu sufletele sfinților și să intre în comuniune directă cu Dumnezeu [118] .

Este un fel de canal al harului divin, destinat dobândirii darurilor și stărilor supranaturale și perceperii energiei îndumnezeitoare a Duhului Sfânt. Prin intermediul acestui organ, se realizează pe deplin potențialul de perfecțiune spirituală, inerent omului la crearea naturii sale . [119]

O altă proprietate a spiritului este legată de faptul că spiritul este o ființă simțitoare. Ca organ al comunicării cu Dumnezeu și al cunoașterii lui Dumnezeu,

spiritul este capabil să-L contemple pe Dumnezeu, să se conecteze cu El prin rugăciune, să primească revelații de la El - toate acestea se realizează în spirit prin [minte.120]

Însă, dincolo de aceasta, spiritul, sub influența harului, este capabil să primească direct impresii spirituale, să reacționeze la ele și să experimenteze *sentimente spirituale* . Astfel de experiențe, ca manifestări de ordin superior, sunt fundamental diferite de *sentimentele spirituale* , care sunt produsul unei forțe iritabile și sunt asociate exclusiv cu tărâmul lumesc.

Tocmai „așa a fost constituit omul întâi născut”. [121] I s-au dat două feluri de capacitate senzorială și, în consecință, a fost adaptat să perceapă două realități, să locuiască în două lumi: cea superioară și cea inferioară. Cu toate acestea, Căderea a distrus această capacitate, deteriorând fundamental structura organismului spiritual, care a devenit „insensibil la acțiunea și participarea la misterele Duhului”. Omul căzut, sufletesc și bătrân, „duhovnicește nevăzător, neauzitor și nesimțitor – este mort în duh”. [122] Suntem chemați să înviem din morți și să ne renaștem spiritual pe calea pregătită pentru noi de Mântuitor.

Astfel, tocmai principiul spiritual îl distinge fundamental pe om, purtător al chipului lui Dumnezeu, de creațiile lumii animale [123] .

Pe această bază, este în general acceptat faptul că spiritul nostru nemuritor, în uniune cu mintea, este acea parte a sufletului în care sunt imprimate predominant trăsăturile divine cu care ne-a înzestrat Creatorul [124] .

Prin urmare, tradiția ascetică este caracterizată de astfel de puncte de vedere: „Spiritul uman este chipul lui Dumnezeu”, motiv pentru care sufletul suferă, negăsind pacea, „până când nu atingem perfecțiunea” [125] .

Acesta era și gândul părinților antici: Sfântul Grigorie Teologul „așează chipul lui Dumnezeu în mintea, sau spiritul, omului” [126.] Conform explicației Sfântului Nil Sinaitul , „tocmai acelei laturi a naturii umane care se numește minte i se atașează învățătura biblică despre amprenta chipului lui Dumnezeu asupra naturii umane” [127] .

În general, conform învățăturii Părinților Bisericii, mintea-duh (nou~, pneuma~): este purtătorul *chipului* lui Dumnezeu în om. Și de aceea, desăvârșindu-se în ascetism, „omul trebuie să trăiască în spirit, întreaga sa ființă trebuie să devină spirituală”, pentru a „dobândi *asemănarea* cu Dumnezeu ” . [128]

Firește, așa cum spiritul uman este nemuritor și indestructibil, tot așa „chipul lui Dumnezeu este indestructibil în om” [129.] Dacă *asemănarea* cu Dumnezeu, dobândită prin faptele creștine, se poate pierde în păcat, atunci, în schimb, *chipul* lui Dumnezeu trăiește în spiritul nostru în veșnicie și este inalienabil chiar și în iad [130] .

Toate cele spuse ne permit să concluzionăm că spiritul este acel centru sacru unde își are rădăcinile principiul nostru ipostatic [131] .

Prin urmare, în Tradiția Bisericii, conceptele de *spirit* și *ipostas* sunt direct legate între ele și de aceea definiții precum „omul interior”, „persoana spirituală”, „personalitate” pot corespunde spiritului [132] .

În același timp, caracteristica noastră personală fundamentală este asemănarea noastră cu Dumnezeu. „Ca imagine a lui Dumnezeu, omul este o ființă personală, care stă înaintea lui Dumnezeu. Dumnezeu i se adresează ca o persoană, iar omul îi răspunde. ” [133]

În cele din urmă, legată de spiritul care locuiește în inimă este „una dintre cele mai importante manifestări ale chipului lui Dumnezeu în om - conștiința”. Este legea morală, sădită în natura noastră de la creație. Este „spiritul, prin glasul conștiinței”, care ne călăuzește spre adevăr . [134] „Conștiința... este puterea spiritului care, recunoscând legea și libertatea, determină relația lor reciprocă. ” [135]

Fiind *scrisă în inimi* [136] , conștiința acționează în mod natural în manifestările sale asupra tuturor celor trei puteri ale sufletului localizate în inimă, motiv pentru care vocea conștiinței este chemată să răspundă în întregul organism uman - în partea sa gânditoare și în partea sa senzorio-volitivă [137] .

Dar acesta este cazul omului în starea sa naturală. Cu noi este o altă chestiune. Într-o stare decăzută, spiritul, separat de Dumnezeu, paralizat, abia este capabil să ne transmită vocea slăbită și înăbușită a conștiinței, iar o persoană „surdă și mută spiritual” abia îi discerne semnalele care se estompează . [138]

Numai învierea spirituală poate ajuta, care restabilește hrana sufletului cu harul divin și prin care puterea Duhului Sfânt trezește duhul nostru din somnul morții și înviorează conștiința.

Trebuie să vorbim și despre moartea noastră fizică. Toată lumea a auzit expresii legate de ceea ce se întâmplă cu o persoană după moarte - de exemplu, „ *Sufletul lui va locui în lucruri bune* ” .

Astfel de forme de expresie sunt folosite dintr-o perspectivă dihotomică și nu sunt în întregime corecte. Conceptul de *„suflet”* apare aici ca sinonim cu *„spirit ”*. În realitate, sufletul – adică organismul mental sau psihic – încetează să existe după moartea unei persoane, la fel cum corpul se dezintegrează în elementele sale constitutive.

Ca să ne exprimăm mai strict, putem consulta Sfânta Scriptură, unde găsim o definiție precisă a ceea ce este o persoană după moarte, unde se spune destul de clar: *trupul fără spirit este mort* , iar *spiritul se va întoarce la Dumnezeu, Care l-a* [dat140] .

Astfel, spiritul uman este nucleul, ca să spunem așa, în care se acumulează întreaga compoziție ipostatic-esențială a creației concrete a lui Dumnezeu după moartea trupească. Acest nucleu - spiritul nostru - va rămâne pentru totdeauna, iar din el, ca dintr-o sămânță, Domnul Dumnezeu va forma la timpul potrivit noul nostru trup spiritual, *îmbrăcat în nestricăciune* .

Spirit și spirit

Din punctul de vedere al cercetării noastre, cea mai remarcabilă trăsătură a spiritului uman este relevată în înrudirea sa cu Creatorul [142] .

Dumnezeu este Duh și El *a suflat în fața* omului *suflarea vieții* [143] , prin aceasta Duhul lui Dumnezeu „s-a unit" cu sufletul nostru și „omul posedă un duh, a cărui viață adevărată este viața în Dumnezeu" [144.] Sau, așa cum se spune, „Duhul lui Dumnezeu se odihnește peste duhul omului" [145] .

Și întrucât mintea noastră este „o parte a spiritului" [146] , atunci de aici provine *afinitatea* celor două principii intelectuale – mintea umană și Mintea Divină: „mintea în om este [principiul] cel mai înalt și divin, iar cu mintea se poate uni Dumnezeu, Mintea Cea Mai Înaltă" [147] , ca „cu cea mai apropiată și mai *înrudită* " [148.] Acest lucru a fost intenționat de Creator, căci „pentru a deveni părtaș la Dumnezeu, este absolut necesar în natura celui care ia parte să fie ceva *asemănător* cu ceea ce ia parte" [149.] Și, prin urmare, „omul întâi născut a fost astfel constituit... Cuvântul... a trimis în el spiritul, care este un flux al Divinității invizibile", prin urmare „natura minții domnește în ambele" [150] .

De aici și scopul nostru: „mintea omului trebuie să fie Mintea lui Dumnezeu" și „duhul său trebuie să fie unit cu Duhul lui Dumnezeu" [151.] Așa cum este prescris de învățătura Noului Testament: *Cel care se unește cu Domnul este un singur duh cu Domnul* și atunci *avem cu adevărat mintea lui Hristos* [152.] Apoi, „după ce s-a contopit cu Duhul... mintea devine imaterială, luminoasă și inexprimabil unită cu Dumnezeu într-un singur duh" [153] , într-o „unică fuziune" [154] .

De altfel, într-un astfel de context sinonimia conceptelor de minte și spirit este complet justificată, căci ambele sunt gândite ca un organ menit „să intre în comunicare cu Dumnezeu... prin contemplare" [155] .

Această uniune a minții cu Mintea și a spiritului cu Spiritul este supranaturală; numai Dumnezeu o poate realiza. Dar, în același timp, ea se produce doar sinergic, cu ajutorul individului, fără de care Spiritul „nu va fi perceput de spiritul nostru " . [156]

Și ni s-a dat calea cea dreaptă către aceasta – rugăciunea *adevărată* , rugăciunea spirituală, rugăciunea minții și a inimii, căci tocmai aceasta face posibilă reînvierea spiritului uman și împlinirea poruncii Evangheliei: *să ne închinăm lui Dumnezeu în duh* [157] .

„Rugăciunea inimii vine din unirea minții cu duhul, despărțiți prin cădere, uniți prin harul răscumpărării" și în niciun alt mod „decât prin mijlocirea Duhului". Adică, o astfel de rugăciune este „un mijloc de a uni spiritul uman cu Duhul lui Dumnezeu". 158 [Și] „a deveni un singur spirit cu Dumnezeu – ce unire mai bună ar putea exista?!" [159]

Comunicarea prin rugăciune a spiritului cu Spiritul nu este pur și simplu o întâlnire sau o conversație a omului cu Dumnezeu; este un eveniment incomparabil mai semnificativ; aici are loc o *uniune* [misterioasă] .

Aici, în tărâmul spiritului, la nivelul energiilor, se împlinește misterul întrepătrunderii. În ascetism, acest mister suprem se numește *contemplare* rugătoare , viziune divină și comuniune contemplativă cu Dumnezeu. „A-L vedea pe Dumnezeu... este posibil numai atunci când mintea se unește cu Duhul Sfânt, prin care întreaga persoană este transformată și devine spirit, văzându-L pe Dumnezeu și contopindu-se cu Divinul . ” [161]

Acest fel de legătură și unitate a două naturi, a două lumi – cea inferioară și cea superioară – este un fenomen supranatural, este un miracol pe care conștiința noastră nu îl poate cuprinde: esența divină, inaccesibilă nouă în mod direct, devine indirect accesibilă prin energia harului divin [162] .

Întregul „sens adevărat al rugăciunii este ca duhul omului să devină *una cu Duhul lui Dumnezeu* [163] ” [164] , astfel încât, prin mintea spiritualizată, *să devenim părtași naturii divine* [165.] Și apoi, în rugăciunea adevărată, „mintea, devenită *un singur duh cu Domnul* [166] , vede clar obiectele spirituale datorită acestui fapt” [167] , dobândește clarviziune spirituală, devine perspicace contemplativ.

Într-o astfel de rugăciune *spirituală și inimă* , spiritul nostru creat, „co-dizolvat” [168] cu Duhul necreat, redobândește posibilitatea supranaturală a comuniunii și cooperării directe cu Dumnezeu la nivel energetic, pierdută de Adamul primordial . Omul dobândește acces la contemplarea reală, directă a lui Dumnezeu, la cunoașterea lui Dumnezeu și la îndumnezeire prin puterea harului Său. O astfel de comuniune în spirit este interpretată ca „o uniune energetică cu Dumnezeu”, în care „oamenii sunt legați de Dumnezeu prin acțiunea necreată a Duhului ” . [169]

Dialogul rugător care leagă spiritul cu Spirit duce la faptul că „Hristos *vine în inimile noastre* [170] și... firile [a Lui și a noastră] se desfac... după legea celei mai strânse uniri” [171] .

În rugăciunea spirituală, din inimă, „ne închinăm și ne rugăm prin duh” [172] , iar printr-o astfel de rugăciune „Duhul lui Dumnezeu, locuind în duhul omului, îl face părtaș la harul lui Dumnezeu” [173.] Și „comuniunea cu Dumnezeu este viața sufletului” [174.] „După ce a primit har de la Duh și s-a alipit de Domnul, sufletul devine *un singur duh* [175] cu El” [176] .

De aceea, „unirea minții și a inimii în rugăciune este primul pas necesar spre depășirea consecințelor păcatului originar” [177.] „Așa cum respirația dă viață trupului, tot așa mintea, unită cu rugăciunea, învie sufletul mort” [178.] Căci, „când în suflet mintea este așa cum ar trebui să fie prin fire [adică unită cu inima], atunci sufletul este în întregime virtute” [179] .

Experiența ascetică „învață mintea și inima adevărata închinare”, adică rugăciunea minții și a inimii sau, mai precis, *a duhului și a inimii* , iar apoi „duhul uman... intră în comuniune cu Duhul lui Dumnezeu, în care se află reînnoirea și mântuirea omului”. Treptat, „Duhul Sfânt zidește spiritual adevăratul creștin și îl transformă *într-un locaș al lui Dumnezeu* ” . [180] [181]

Cum se întâmplă această minune?

Conform acțiunii rugăciunii, „Duhul Sfânt, asemenea unui magnet, atrage duhul nostru la Sine” [182] și „când duhul nostru se unește cu Duhul lui Dumnezeu, atunci săvârșim binele, devenim buni” [183.] Prin urmare, rugăciunea minții și a inimii conține o mare bunătate – prin ea se împlinește o taină: puterea harică a Duhului, primită de duhul nostru, săvârșește o acțiune purificatoare și, în același timp, transformatoare în suflet [184] .

Când „Duhul lui Dumnezeu pătrunde în inimă prin duhul omului și acționează în ea” [185] , atunci „tocmai duhul omului este sfințit de Duh” [186.] Și după aceea, harul spiritualizează celelalte puteri ale sufletului, adunate în regiunea inimii, și apoi sfințește întregul organism, reînnoind și regenerând natura noastră [187] .

„Strălucirea trece în suflet și minte, iar din suflet trece în trup.” [188] „Când harul ia în stăpânire pășunile inimii, atunci domnește peste toate mădularele și gândurile, căci acolo se află mintea și toate gândurile și aspirațiile sufletului. De aceea, harul pătrunde în toate mădularele trupului . ” [189]

Astfel, prin unirea duhului cu Duhul, rugăciunea îl înalță pe om de la comuniunea activă cu Dumnezeu la comuniunea contemplativă. Energia dătătoare de viață a Duhului Sfânt pătrunde treptat întreaga noastră ființă și își îndeplinește lucrarea îndumnezeitoare: vechea natură este reînnoită, transformată într- º *creație nouă* , un suflet capabil să intre în Împărăția Cerească a Duhului. Astfel, odată cu „unirea completă a duhului nostru cu Dumnezeu, planul Creatorului pentru noi este realizat pe deplin” și nu rămâne „niciun singur potențial în viața noastră care să nu fie realizat, nicio singură oportunitate care să nu fie revelată ” [”] .

Omul devine om în sensul deplin și adevărat al cuvântului [192] .

***

Note

2

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 160.

3

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 23.

4

Marcu Ascetul, Venerabilul. Operă ascetică. TSL, 2013. P. 150.

5

Vă reamintim că vom utiliza în mod activ principiul citării consecvente, permițând surselor autorului să vorbească de la sine. Acest lucru demonstrează înrădăcinarea acestui sistem de opinii în Tradiția patristică, nelăsând loc propriilor noastre speculații și interpretări.

6

Sfântul Macarie al Egiptului . Conversații spirituale. Conversația 49. TSL, 1994. P. 312.

7

Nikita Stethat , *Cuvioasele* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 160. Noi, spune adevăratul teolog, *nu propovăduim cu cuvinte învățate de înțelepciunea omenească, ci cu cuvinte învățate de Duhul Sfânt* (1 Corinteni 2:13). „Dumnezeu este cunoscut”, scrie Cuvioasele Siluan Athonitul , „numai prin Duhul Sfânt, iar cel care, în mândria sa, vrea să-L cunoască pe Creator cu mintea sa, este orb și nebun... Toate lucrurile cerești sunt cunoscute numai prin Duhul Sfânt.” – *Sofronie, ieromonah.* Starețul Siluan. http://azbyka.ru

8

Ciprian (Kern) , *arhimandrit* . Antropologia Sf. Grigorie Palama. Moscova, 1996. P. 346.

9

A ajunge la cunoașterea adevărului (*slav.*) – a dobândi cunoașterea adevărului (1 Timotei 2:4).

10

Sfântul Marcu Ascetul. Opere ascetice. TSL, 2013. P. 150. „Să nu credeți că o persoană este capabilă să se cunoască pe sine dacă, prin osteneala pocăinței și a luptei intense, nu alungă mai întâi mândria și răutatea din propria minte. Căci cine nu-și aduce mintea pe o astfel de cale și o astfel de dispoziție nici nu-și va vedea propria ignoranță și numai cu aceasta începe cunoașterea de sine cu succes.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 13.

11

Grigorie Palama, Sf. Triade. I, 3, 13. „Astăzi, mulți învață că omul poate atinge cunoașterea de sine prin introspecție și psihanaliză. Dar aceasta este iluzie... Angajându-se în aceasta, cel mai probabil va ajunge la schizofrenie.” Între timp, „păzirea minții, purificarea ei prin întoarcerea către inimă cu ajutorul pocăinței, rugăciunii mentale și păzirii poruncilor” duce la depășirea pasiunilor și la conștientizarea propriei căderi. „Cunoașterea de sine se realizează prin acțiunea Duhului Sfânt. Numai atunci când harul lui Dumnezeu, cu ajutorul propriei noastre activități, luminează sufletul, vom putea cunoaște ființa noastră până în cele mai mici detalii.” – *Hierotheus (Vlachos)* , *Mitropolit* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. Pp. 147, 148.

12

„Înțelegerea sărăciei spirituale îi permite cuiva să simtă existența lumii invizibile, divine și, luptând spre ea, să disprețuiască tot ceea ce este trecător și stricăcios. Adevărata cunoaștere de sine duce la sfânta frică de Dumnezeu, care

este *începutul înțelepciunii* (Psalmul 110:10).” – Arhimandritul *Zaharia (Zahar) .* Adu-ți aminte de prima ta iubire. TSL, 2018. P. 120.

13

„Nu este sigur să înoți în haine; nici nu este sigur pentru cineva cu vreo pasiune să atingă subiectul teologiei.” – *Sfântul Ioan Sinaitul.* Scara. Moscova, 1997. 27:11. Numai „retrăgându-se, smerindu-se și rugându-se cu ajutorul lui Dumnezeu în Duhul Sfânt” poate un ascet „să devină cu adevărat teolog... Dar vai! Tot ceea ce vede mintea fără darul ceresc menționat și, în consecință, fără Duhul, care respiră clar și mereu mișcător în inimă, sunt doar visele ei și, oricât de mult teologhisește, toate acestea sunt cuvinte goale... Nu există lumină și viziune a adevărului acolo, ci mai degrabă întuneric și ficțiunea goală a viselor și, în general, calea lipsei de sens și a autoamăgirii.” – *Sfântul Calist Angelicul. //* Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. pp. 388, 389.

14

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . O noapte în pustiul Sfântului Munte. TSL, 1997. P. 47. Și, de asemenea, despre același lucru: numai „dacă te rogi cu adevărat, atunci ești teolog”, căci „cine nu L-a contemplat pe Dumnezeu nu poate teologhisi”. – *Evagrie, Avva.* Un cuvânt despre rugăciune // Opere. Moscova, 1994. P. 83, 177.

15

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 382.

16

1 Corinteni 2:16 .

17 ani

Grigorie Palama, Sf. Triade. Moscova, 1995. I, 1, 11; 20; 21. „Este mai bine să-ți încredințezi gândul unui om neînvățat, dar care a experimentat problema, decât unui filosof învățat care raționează pe baza cercetărilor sale fără să le fi testat în practică.” – Venerabilul *Isaac Sirianul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. http://azbyka.ru „Cunoașterea lui Dumnezeu este cunoaștere existențială și nu abstract-intelectuală. Mii și mii de teologi profesioniști primesc cele mai înalte diplome, dar în esență rămân niște ignoranți profundi în tărâmul Duhului. Și aceasta pentru că nu trăiesc după poruncile lui Hristos; și din această cauză, sunt lipsiți de lumina cunoașterii lui Dumnezeu.” – *Arhimandritul Sofronie [Saharov].* Despre Rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. P. 105.

18 ani

1 Corinteni 8:1 .

19

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 187.

20

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. Pp. 526, 529.

21 de ani

Anatolie (Zertsalov) , *Cuviosul* // Viața și învățăturile Starețului Optina, Anatolie (Zertsalov). Mănăstirea Optina, 1994. P. 147.

22

Metallinos G. , *Arhipreot.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru „Cine învață despre sobrietate fără isihie, fără sobrietate mintală și fără experiența împlinirilor spirituale și sacramentale obținute prin aceasta, urmând propriile reflecții... a căzut în mod evident într-o nebunie extremă... El a conceput în mod nechibzuit ideea de a discerne supranaturalul cu cunoaștere naturală și de a explora și măsura *adâncimile lui Dumnezeu, care sunt cunoscute numai prin Duh* , cu rațiunea naturală și metodele filosofiei trupești (1 Cor. 2:10).” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 12.

23 de ani

Iosif Monk, schimamon. Starețul Iosif Isihastul. TSL, 2000. P. 131.

24

Fotie al Constantinopolului , *Sfânt* // Cuvinte spirituale și morale. Moscova, 1995. Pp. 7, 8. „Ar trebui să ne amintim antinomia cunoașterii noastre despre Dumnezeu, care nu se încadrează în cadrul logic obișnuit.” – *Vasili (Krivoshein)* , *Arhiepiscop.* Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 93.

25

Din acest motiv, desigur, „nicio schemă antropologică nu este capabilă să înfățișeze omul ca întreg.” – *Vadim Leonov* , *Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 42. A da „o definiție completă a chipului divin conținut în noi li se pare Sfinților Părinți pur și simplu imposibil, așa cum este imposibil să epuizăm conceptul Prototipului Însuși – Dumnezeu – cu definiții verbale... Chipul lui Dumnezeu nu poate fi redus la nicio definiție, căci suntem creați după chipul Dumnezeului supraexistent și de neînțeles.” – *P. Iu. Malkov.* În chipul Cuvântului. Moscova, 2007. Pp. 88, 89.

26

„Adevărata teologie nu este rodul concentrării gândirii umane, ci o manifestare a Duhului Sfânt. Odată purificată, mintea umană este iluminată, iar atunci o persoană, dacă are capacitatea mentală necesară, adică înțelepciunea, poate teologiza.” – *Mitropolitul Hierotheus (Vlachos)* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. Pp. 146, 147. „O înțelegere formală a textelor lor [ale Sfinților Părinți] este imposibilă, iar participarea la experiența lor este necesară, cel puțin într-o

oarecare măsură, prin rugăciune personală și eforturi spirituale.” – *Arhipreotul Vadim Leonov.* Fundamentele Antropologiei Ortodoxe. Moscova, 2013. Pp. 20, 21.

27

Astfel, de exemplu, „când Sfinții Părinți vorbesc despre inimă, este dificil, fără experiență personală [spirituală], să înțelegem ce anume vor să spună aici.” – *Ilarion, schimonah* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 160.

28 de ani

Vezi 1 Corinteni 2:14 .

29

Vezi Evrei 10:20 .

30

„Înțelepciunea pământească este vrăjmășie împotriva lui Dumnezeu: nu se supune Legii lui Dumnezeu.” – *Ignațiu (Brianchaninov) , Sfântul* Creației. Vol. 1. http://azbyka.ru „Pentru a folosi învățătura divin revelată, trebuie nu doar să studiezi anumite cărți patristice, ci, mai presus de toate, să intri în dialog cu Cel care l-a creat pe om și a determinat sensul și legile existenței sale. Acest lucru este fundamental necesar. Fără aceasta, textele creștine nu își vor dezvălui profunzimea, înțelepciunea sau adevărul.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Relația dintre conceptele de „Personalitate” și „Chipul lui Dumnezeu.” http://pravoslavie.ru

31 de ani

Meyendorff John , Arhipreot. Misterul pascal. Moscova, 2013. P. 490.

32

„Învățătura creștină despre om este conținută într-un număr vast de scrieri patristice, dar această cunoaștere nu a fost încă prezentată sistematic nici în Rusia, nici în străinătate. Această lucrare abia începe, iar primele publicații apar.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Relația dintre conceptele de „personalitate” și „chip al lui Dumnezeu”. http://pravoslavie.ru

33 de ani

După cum se spune: „regulile logicii umane” sunt nepotrivite aici. – *Iosif Monahul, Schemamonah.* Starețul Iosif Isihastul. TSL, 2000. P. 131.

34

Un motiv, de exemplu, este că „Sfinții Părinți, pentru a nu distorsiona esența fenomenelor cu cuvinte, nu s-au grăbit să creeze definiții și formulări antropologice, oferind oamenilor posibilitatea de a înțelege profunzimile existenței umane nu prin raționament extern, ci prin experiența personală a vieții

spirituale”. Aceasta, în special, „explică o anumită vagitate și uneori ambiguitate a terminologiei patristice. Toți Sfinții Părinți au trăit după unicul Dumnezeu, în singura Biserică, în unicul har al lui Dumnezeu, dar când au început să-și expună experiența spirituală personală, au investit adesea cuvinte cunoscute cu propriile lor înțelesuri”. – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 9.

35 de ani

Acest lucru s-a întâmplat doar în cazuri izolate, din necesitate. De exemplu, dacă nu ar fi fost controversele palamite provocate de Varlaam, Sfântul Grigore al Tesalonicului nu ar fi formulat și supus aprobării conciliare multe dintre ceea ce considerăm astăzi principiile dogmatice ale Bisericii noastre.

36

Vasili (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. Nijni Novgorod, 2011. P. 584. Adesea, noi înșine – cititori neobișnuiți – suntem de vină pentru aceasta, întrucât „aparentele contradicții dintre anumite lucrări ascetice sunt adesea explicate prin faptul că au fost scrise pentru oameni aflați în diferite etape de progres spiritual”. Dar oare luăm întotdeauna în considerare acest lucru? Și, bineînțeles, cauza multor dificultăți „constă în natura paradoxală și antinomică a misterului creștinismului, care este foarte dificil, și uneori imposibil, de exprimat într-un limbaj logic coerent”. – Ibidem. Pp. 76, 585.

37

Mandzaridis G. Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 10.

38 de ani

În secolul al XIV-lea, Grigore Palama a fost primul care „a exprimat ideile fundamentale ale isihasmului bizantin târziu și a început să dezvolte terminologia lor specifică”. – *Grigore Palama, Sfântul.* Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova-Athos, 2007. P. 29.

39

De exemplu, „Grigorie Palamas, fără a încerca să-și actualizeze vocabularul teologic, în focul dezbaterii a folosit uneori termeni neconvenționali pentru teologia ortodoxă. El însuși recunoaște că în lucrările sale polemice nu este întotdeauna precis în alegerea terminologiei. Cu toate acestea, poziția sa teologică rămâne strict ortodoxă.” – *Mandzaridis, G.,* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 4.

40

Epifanovich S.L. Sfântul Maxim Mărturisitorul, viața și lucrările sale. Sankt Petersburg, 2013. Vol. 1. P. 21; Vol. 2. P. 15. De exemplu, „Sfântul Maxim oferă uneori până la opt interpretări posibile ale aceluiași pasaj din Scriptură.” – *Dobrotsvetov P.* Sfânta Scriptură ca obiect de contemplare... http://pravmir.ru

„Din păcate, Sfântului Maxim îi lipsește o expunere consecventă și sistematică” a multor subiecte, „nu s-a preocupat niciodată serios de reducerea propriilor convingeri la un sistem dogmatic formal.” – *Malkov P.Yu.* După chipul Cuvântului. Moscova, 2007. P. 76. De obicei, Sfântul Maxim „dă doar fragmente din opiniile sale”, care „sunt cumva aleatoriu și bizar... împrăștiate în numeroasele sale opere... Această natură fragmentară și incompletă complică foarte mult înțelegerea” textelor sale. – *Epifanovich S.L.* Venerabilul Maxim Mărturisitorul... M., 2003. P. 50.

41

Malkov P. Yu. După chipul Cuvântului. Moscova, 2007. P. 163.

42

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. II, 2, 30; *Meyendorff, Ioan, Arhipreotul.* Viața și opera Sfântului Grigore... Sankt Petersburg, 1997. P. 208.

43

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 2008. P. 49.

44

Anthony (Khrapovitsky) , Mitropolit // După chipul Sfintei Treimi. TSL, 2009. P. 14.

45 de ani

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 215.

46

Ioan Damaschin, Sf. O relatare exactă... Cartea 1. Cap. 1.

47

„Oricine studiază operele Sfinților Părinți și Noul Testament se confruntă mai întâi cu problema confuziei acestor termeni și concepte. Acești termeni sunt interschimbabili.” – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 117.

48 de ani

„În toate scripturile, cuvântul «minte» este folosit fără discriminare pentru a se referi la ambele puteri ale sufletului, iar acest lucru duce la o confuzie extremă. Numai cel care cunoaște cu precizie limitele fiecărei puteri a sufletului și natura sa poate discerne diferența.” – *Hilarion, Schemamonk* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 225.

49

Zarin S.M. Ascetism. M., 1996. P. 248.

50

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvinte 16. P. 63.

51

Ignațiu (Brianceninov), Sfânt. Un cuvânt despre moarte. Moscova, 2008. P. 419.

52

Anastasie Sinaitul , Venerabilul // Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. P. 178.

53

Korjevski Vadim , preot. Propedeutica asceticismului. Moscova, 2004. P. 208.

54

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Spiritualitate ortodoxă. TSL, 1998. Pp. 13, 132.

55 de ani

„În Sfânta Scriptură și în textele patristice, se întâlnește atât o confuzie, cât și o distincție între termenii *suflet, minte, inimă și gândire* .” Mai mult, atât traducătorii, cât și cititorii, „cu câteva excepții, nu sunt capabili să determine legătura și distincția dintre acești termeni.” – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 117.

56

Isus a zis: „Te mulțumesc, Tată, Doamne al cerului și al pământului, că ai ascuns aceste lucruri de cei înțelepți și pricepuți...” (Matei 11:25).

57

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 277.

58

Acest lucru nu este surprinzător, întrucât adevărurile expuse de Sfinții Părinți „sunt de obicei mai bine înțelese prin fapte în conformitate cu ele și nu pot fi explicate doar în cuvinte.” – *Fotie al Constantinopolului, Sfânt* // Cuvinte spirituale și morale. Moscova, 1995. Pp. 7, 8.

59

Paisie Athonitul , Venerabilul // *Christodoulos Agioritul, Ieromonah.* Vasul ales. 2000. Pagina 128. Rămâne de adăugat că, atunci când se traduce acest citat din Venerabilul Paisie, cuvântul „ *rațiune”* ar fi mai corect tradus prin *„inteligență* ”, căci tocmai această funcție a creierului este cea care este menționată în acest caz.

60

„În mod tipic, învățătura despre rugăciunea neîncetată este dată în cuvintele Părinților din vechime, care au trăit în circumstanțe istorice complet diferite. Dar ceea ce este important pentru noi, și în special în ceea ce privește formarea inițială, este practica contemporanilor noștri, care au cultivat rugăciunea constantă în inimile lor în timp ce trăiau în orașe uriașe și printre necredincioși, în mijlocul a ceea ce părea a fi imposibilitatea completă de a se concentra pentru rugăciune.” – *Sergei Fudel* . Prefață // *Sventsitsky Valentin , preot.* Despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 2000. P. 7.

61

Sfințenia unui număr de asceți, pastori și gânditori moderni nu a fost încă certificată oficial de Biserică, dar acest lucru nu le diminuează autoritatea spirituală și nu oferă motive pentru a le ignora opiniile. La urma urmei, mulți dintre sfinții pe care îi citim astăzi nu au fost canonizați decât recent, însă scrierile lor s-au bucurat inițial de o autoritate incontestabilă. Așa cum Sfântul Ioan Gură de Aur a interpretat Sfânta Scriptură cu mult înainte de glorificarea sa, tot așa Paisie (Velichkovsky), Vasile Polianomerulski, Teofan Zăvorâtul, Ignațiu (Brianchaninov), Ioan de Kronstadt , Bătrânii Optina și mulți alții și-au publicat scrierile în timpul vieții. Având în vedere experiența istorică, ne este permis, atunci când îi studiem pe Sfinții Părinți, să ne bazăm pe opiniile și judecățile anumitor contemporani respectați.

62

Derivat din sapio (*latină*) - a fi înțelept.

63

„Făpturile ticăloase sunt lipsite de minte și rațiune (lovgo)”. – *Grigore Palama, Sfântul.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. p. 81.

64

Spre deosebire de forțele *irațională* sau *pasionale* ale sufletului, care în ascetism includ forțele iritabile și doritoare. – Vezi: *Ioan Damaschin, Sf.* O expunere exactă... Cartea a 2-a, Cap. 12. Acestea sunt uneori numite „ partea *tăcută* a sufletului”. – Vezi: *Elijah Ekdik, Prezbiter.* // Filokalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 424.

65 de ani

Situația este complicată și mai mult de faptul că interacțiunea tuturor acestor facultăți spirituale se schimbă în funcție de starea existențială a unei persoane. Aceasta se manifestă diferit înainte de Cădere (în starea naturală) și după (în starea subnaturală). Sufletul este din nou transformat (în natural) la purificarea de patimi și atingerea sfințeniei, iar apoi perfecționat (până la supranatural). Prin urmare, cititorul trebuie să ia întotdeauna în considerare tipul de suflet despre care se vorbește: cel original, cel vechi, cel reînnoit sau cel perfect.

66

Ioan Damaschin, Sf. Prezentare exactă... M., 1992. P. 109.

67

Vezi: *Maxim Mărturisitorul, Venerabilul.* Despre diverse nelămuriri... Moscova, 2006. Pp. 174, 192, 223, 227 etc. În mod repetat, lovgo»:: este tradus aici fie prin *rațiune* , fie prin *inteligență* , iar uneori diavnoia:: este tradus prin *inteligență* și așa mai departe.

68

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 26.

69

Vezi, de exemplu: *Zarin S.M.* Ascetism. M., 1996. S. 376, 377.

70

„Omul se deosebește de toate celelalte creaturi prin mintea sau spiritul său (nou~")”. – *Grigore Palama, Sfânt.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. P. 59.

71

Teofan Pușcatul, Sfânt. Calea spre mântuire. Moscova, 2009. P. 219.

72

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 213–216, 227–229.

73

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate ortodoxă. TSL, 1998. Pp. 105–108, 117, 119, 122, 124, 131, 153, 157, 204, 206, 210, 211.

74

Ioan Damaschin, Sf. O expunere exactă... Moscova, 1992. Cartea a 2-a. Capitolul 12.

75

Sfântul Teodor al Edesei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 324.

76

Gheorghe [Kapsanis], arhimandrit. Îndumnezeirea... 2000. P. 19.

77

Printre aceștia: *Evagrie, Avva.* Opere. Moscova, 1994. Pp. 109, 110; *Vasile cel Mare, sfânt.* Opere. Vol. 1. Conversație 10; *Clement al Alexandriei* . Pedagog.

Moscova, 1996. Cartea a 3-a. Pp. 213; Sfântul *Ioan Casian Romanul* . Scripturi. TSL, 1993. Pp. 619, 620, 621; *Sfântul Grigore de Nyssa.* Epistola canonică: Regula 1 // Cartea de reguli. Moscova, 2009. Pp. 347–349; *Sfântul Maxim Mărturisitorul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Pp. 198, 225, 264; *Sfântul Efrem Sirul.* Opere. TSL, 1912. Partea a 3-a. P. 391; *Cuviosul Isaac Sirul.* Despre Misterele Divine și Viața Spirituală. Conversație 19. http://b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi; Cuviosul *Filoteu al Sinaitului* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 408; *Cuviosul Isihie al Ierusalimului.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. P. 166, 184; *Sfântul Teodor al Edesei.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 324; Cuviosul *Simeon Noul Teolog.* Operele. TSL, 1993. Vol. 2. P. 409; *Cuviosul Nikita Stethat.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 85; *Cuviosul Grigorie al Sinaitului* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 190, 193, 194; *Venerabil Calistus Angelicudus* // Calea spre Tăcerea Sacră. Moscova, 1999. P. 54; *Venerabil Calist Katafigiotes* // *Vadim Leonov, protopop* . Fundamentele Antropologiei Ortodoxe. Moscova, 2013. P. 56; Venerabilul *Grigore Palama.* Triade. I, 2, 2.; *Venerabil Calist și Ignatius Xanthopoulos* // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. Ch. 78; *Venerabilul Nicodim Hagioritul* . Războiul invizibil. TSL, 1991. pp. 51, 52; *Ignatie (Brianchaninov), Sfântul.* Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. pp. 37, 38; *Teofan Reclusul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. V. 2. Partea a 2-a. Pp. 227–230. Și alții.

78

Grigore Palama, Sfânt. Capitole despre rugăciune și curăție a inimii // Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova – Athos, 2007. P. 28.

79

Cuviosul Isaac Sirul. Despre misterele divine și viața spirituală. Conversația 19. http://b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi

80

Grigorie Palama, Sfânt // *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. Moscova, 1996. P. 324.

81

Alte denumiri comune includ: putere rațională sau, pe scurt, rațiune; putere verbală sau putere verbală; putere judicioasă; putere cognitivă; putere intelectuală; și putere mentală. Uneori este folosită interschimbabil cu concepte precum spirit, minte și intelect.

82

Altfel cunoscut sub numele de: puterea iritării, curajului, fermității, furiei, mâniei, senzualității, geloziei, puterii emoționale.

83

În limba slavă se numește: pofticios, pofticios. Alte sinonime: puterea dorinței, putere pofticioasă, doritor, cu voință puternică, activ .

84

„Guvernarea omului aparține puterii verbale [mentale], care în starea imaculată [în Adamul primordial] a acționat în conformitate cu puterea voinței [dezirabile] și puterea curajului sau a fermității [iritabilă]. Voința lupta pentru Dumnezeu; puterea fermității [iritabilă] l-a ținut pe om constant în străduința sa corectă; prin puterea verbală [mentală] omul a rămas în uniune constantă cu Dumnezeu... Mintea omului era mintea lui Dumnezeu... Întregul om era într-un acord minunat cu sine însuși; puterile sale nu erau împrăștiate în acțiunea lor.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. Pp. 37, 38.

85

Vezi: Romani 6:6 .

86

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. Pp. 37, 56.

87

Vezi: 2 Corinteni 4:16 .

88

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pp. 72, 73.

89

Gheorghe [Kapsanis], arhimandrit. Îndumnezeirea... 2000. S. 19, 20.

90

Sfântul Simeon Noul Teolog. Opere. TSL, 1993. Vol. 2. P. 411. De aceea se spune: „Distruge orice dezbinare din tine: toată omul să fie unit într-unul și îndreptat cu totul spre Dumnezeu.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 2009. Vol. 3. P. 405.

91

Romani 8:2 .

92

Grigorie Palama, Sfânt. Triadele. Moscova, 1995. I, 2, 2. Mintea, ocupând o „poziție dominantă” asupra celorlalte puteri ale sufletului, este chemată, ca „păstorindu-le pentru Dumnezeu”, să conducă „mădularele sufletului care au căzut în slăbiciune” să „discerne binele și răul” și să așeze „întregul suflet împreună cu El”. – *Grigorie de Nyssa, Sfânt.* // Operele Părinților Ascetici Antici. Moscova, 2012. Pp. 253, 254, 612.

93

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 2.

94

Trihotomia este structura tripartită a ființei umane, alcătuită din *spirit, suflet* și *trup* . O altă perspectivă, sau dihotomie, ia în considerare doar două componente ale ființei umane: *sufletul* și *trupul* .

95

Duhul, sufletul și trupul vostru să fie păzite fără prihană (1 Tesaloniceni 5:23).

96

Printre aceștia: Ignațiu Născătorul de Dumnezeu , Iustin Filosoful , Irineu de Lyon , Clement al Alexandriei , Grigorie Teologul, Grigorie de Nyssa, Nil Sinaitul, Cassian Romanul, Isihie al Ierusalimului, Ioan Sclimac, Isaac Sirul, Efrem Sirul, Grigorie Palama, Isaia Pustnicul, Marcu Ascetul și alți autori ai Filocaliei, Serafim de Sarov, Ignațiu al Caucazului, Teofan Zăvorâtul, Varsanufie de Optina , Luca Crimeea și alți părinți. „Viziunea tripartită, cea mai autorizată, se întoarce în primul rând la Apostolul Pavel... Această învățătură este cea mai răspândită în antropologia ortodoxă. Este folosită de cel mai mare număr de părinți și învățători ai Bisericii... Această tradiție este acceptată de majoritatea teologilor ortodocși.” - Doctrina Ortodoxă a Omului. M.–Klin, 2004. P. 169, 184.

97

„Nu există nicio contradicție între aceste opinii, deoarece spiritul este considerat de susținătorii dihotomismului a fi cea mai înaltă parte a sufletului.” – Enciclopedia Ortodoxă http://pravenc.ru „Diferența dintre susținătorii tricotomismului și dihotomismului se reduce, în general, la terminologie”, ambii „văzând spiritul ca fiind cea mai înaltă capacitate a sufletului rațional, capacitatea prin care omul intră în comuniune cu Dumnezeu.” – *V.N. Lossky,* Eseu despre teologia mistică... http://odinblago.ru

98

„Nu au existat niciodată dispute, deoarece ambele tradiții au coexistat cu o viziune comună asupra omului, și anume: omul este creat din suflet și trup, dar are și un duh.” – Doctrina ortodoxă a omului. M.-Klin, 2004. P. 185. „Majoritatea Părinților nu au dezvoltat o terminologie strict dicho- sau tricotomică... În literatura creștină antică nu exista o astfel de diviziune schematică... nu existau două școli opuse sau curente care se excludeau reciproc. Istoria literaturii patristice nu cunoaște o dispută între dicho- și tricotomiști. Dacă unii scriitori au preferat să vorbească despre natura bipartită a omului, acest lucru nu i-a împiedicat să admită tricotomia în alte cazuri.” Dar „este incontestabil: tricotomismul deschide orizonturi mai largi în antropologie.” – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. M., 1996. P. 226, 323.

99

Vezi: *Sfântul Ioan Damaschin.* O expunere precisă... Cartea a 2-a. Cap. 12. Pentru cei care înțeleg greșit sensul tricotomiei, Sfântul Teofan explică: „De ce este omul produs din animale – din maimuțe? Pentru că ele nu disting la om sufletul de spirit... Și când insistăm asupra distincției dintre spirit și suflet și transferăm caracteristicile omului spiritului, atunci întreaga teorie a lui Darwin se va prăbuși de la sine.” – *Sfântul Teofan Pușcăriașul* . Scrisori complete. Moscova, 1994. Numărul 1. Pagina 100.

100

Sfântul Marcu Ascetul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 517.

101

Gen. 2:7 .

102

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 264.

103

Gen. 2:7 . „Din duh, suflet și trup” constă plinătatea firii omenești. – *Grigore Teologul , Sfânta* Creație. Moscova, 2007. Vol. 1. P. 826. „Aceste trei părți sunt: sufletul, trupul și duhul”, realizând „pacea reciprocă în Dumnezeu”. – Cuviosul *Isaia Pustnicul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 461. Sau, așa cum spun Părinții: „Omul este alcătuit din trei părți: harul Duhului Sfânt, sufletul rațional și trupul pământesc”. – *Grigore Palama, Sfânta* Triade // *G. Mandzaridis.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 31. Sau: întreaga existență a omului „este alcătuită în trup, în suflet, în duh”. – *Cuviosul Isaac Sirianul.* Cuvinte ascetice. M., 1998. P. 129. „Sufletul este mai presus de trup, iar duhul îl întrece în demnitate.” – *Sfântul Efrem Sirul.* Despre Paradis // Opere. Vol. 3. http://utesheniya.ru „Duhul, sufletul și trupul – o indicație divină revelată a alcătuirii naturii umane.” – *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Interpretări: Epistola I către Tesaloniceni. http://ni-ka.com.ua

104

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 191.

105

Ioan Damaschin, Sf. O relatare exactă... Cartea 1. Cap. 13.

106

„Prin spirit se stabilește o legătură vie între Dumnezeu și om, iar inima este locul în care lucrează Duhul Sfânt.” – *Zarin S.M.* Ascetism. Moscova, 1996. p. 376.

107

Iustin Filosoful, Martirul. Opere. Moscova, 1995. P. 483.

108

Teofan Zăvorâtul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 1, Nr. 106; Numărul 2, Nr. 264; Numărul 8, Nr. 1462. Câteva detalii suplimentare despre acest subiect de la Sfântul Teofan: „Nu este treaba sufletului să se ocupe de chestiuni ale vieții duhovnicești. Pentru asta este *duhul* . Dar sufletul este îndreptat în întregime exclusiv spre orânduirea vieții noastre trecătoare - pământești... Ceea ce este mai înalt decât aceasta nu este treaba lui", adică „dintr-un alt tărâm, mai înalt, și anume, tărâmul duhului... Prin destin natural, omul trebuie să trăiască în duh, subordonat duhului și să pătrundă cu duhul tot ce este în suflet... Când este astfel dispus, atunci rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne în el. Dumnezeu, rămânând în om, dă duhului său puterea de a stăpâni peste suflet și trup și, mai departe, peste tot ce este în afara lui. Aceasta era starea originală a omului." - *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Ce este viața spirituală... M., 1996. Pp. 45, 46, 66, 104, 105.

109

Însă acest lucru se aplică doar atunci când mintea este considerată în aspectul său *energetic* ; atunci ea este cu adevărat, așa cum se afirmă în continuare, „doar o parte a spiritului". Când se are în vedere principiul *esențial* al minții , identificarea acesteia cu spiritul este justificată. Mai multe despre acest subiect în capitolul următor.

110

Cine dintre oameni cunoaște lucrurile omului, afară de duhul omului care este în el? (1 Corinteni 2:11)

111

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky) , Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. pp. 80, 81. „Suntem obișnuiți să confundăm conceptele de minte și spirit. Mintea, desigur, nu este spirit, ci doar o expresie, o manifestare a spiritului. Mintea se raportează la spirit așa cum partea se raportează la întreg... Conștiința de sine este o funcție a spiritului, nu a minții. Cunoaștem acțiunea harului lui Dumnezeu, dată nouă de Dumnezeu, nu prin duhul acestei lumi, ci prin duhul nostru, dat nouă de Dumnezeu." – Ibidem, pp. 50, 81.

112

Lossky V.N. Eseu despre teologie mistică... M., 1991. P. 152.

113

Teofan Pustnicul, Sfânt. Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. P. 70.

114

Ioan Gură de Aur, Sfânt. Opere complete. Moscova, 1996. Vol. 5. Cartea a 2-a. P. 732.

115

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky). Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. P. 81.

116

Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. P. 178.

117

Voi sunteți templul Dumnezeului celui viu , așa cum a zis Dumnezeu: „Voi locui în ei” . Când se va împlini aceasta și Dumnezeu *va locui* în cămara sacră a duhului nostru, atunci *nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine* (2 Corinteni 6:16 ; Galateni 2:20).

118

„În comunicare directă cu Dumnezeu”, după cum spunea Sfântul Teofan Zăvorâtul . Vezi: Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 216.

119

Spiritul este „un organ destinat comunicării cu Dumnezeu și primirii harului divin” și „prin spiritul uman are loc sfințirea progresivă a sufletului și a trupului”. – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 73.

120

„Mintea-spirit (nou~, pneuma~ma): – elementul cel mai înalt al naturii umane – este acea facultate contemplativă cu care omul tinde spre Dumnezeu.” – *Lossky V.N.* Un eseu despre teologia mistică... M., 1991. P. 152.

121

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 27.

122

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 200.

123

Sufletul nostru este „de același rang cu sufletul animalelor, dar elevat prin unirea sa cu spiritul.” – *Sfântul Teofan Pușcatul.* Scrisori complete. Moscova, 1994. Numărul 8. P. 213. „Omul se deosebește de animale printr-o proprietate internă, o capacitate specială a sufletului uman. Această capacitate a fost numită... *spirit* propriu-zis . Aceasta include nu numai capacitatea de a gândi, ci și capacitatea pentru senzații spirituale.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Predică despre moarte. Moscova, 2008. P. 419.

[124]

Să clarificăm faptul că, deși chipul lui Dumnezeu ca atare este indescriptibil, trăsăturile sale imprimate în natura noastră sunt totuși descriptibile. „În antropologia ortodoxă, se obișnuiește de mult timp să se facă distincția între chipul divin inerent nouă și *trăsăturile* acestui chip care se manifestă în aspecte individuale ale naturii noastre și ale abilităților noastre.” Trăsăturile asemănătoare lui Dumnezeu sunt „diverse perfecțiuni divine reflectate în om”, similare cu „trăsăturile vieții divine intra-trinitare”. Acestea includ, în special, „raționalitatea, liberul arbitru, nemurirea sufletului, capacitatea de perfecțiune morală, darul creativității și o poziție regală în univers.” – *Malkov P. Yu.* În chipul Cuvântului. Moscova, 2007. pp. 86, 87, 90.

[125]

Sfântul Sofronie (Saharov) , // Noul Patericon Athonitic. Moscova, 2015. Vol. 2. Pagina 223. Deși o altă opinie poate fi găsită în Tradiția patristică. De exemplu, Sfântul Epifanie al Ciprului raționează astfel: „Nu trebuie să se determine sau să se încerce să se dezvăluie în ce parte este conținut chipul lui Dumnezeu, ci trebuie să se recunoască faptul că chipul lui Dumnezeu se găsește în om în general... și, mai mult, în omul întreg.” – *Sfântul Epifanie al Ciprului, // Protopop Vadim Leonov.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. Pagina 108.

[126]

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 1. P. 804.

[127]

Neil din Sinai, Sf. // Zarin S.M. Ascetism. M., 1996. P. 378.

[128]

Lossky V.N. Un eseu despre teologie mistică... http://odinblago.ru „Prin Botez, harul restaurează *chipul* lui Dumnezeu și apoi pictează *asemănarea cu Dumnezeu împreună cu osteneala omului în dobândirea virtuților.” – Diadoh din Fotice, sfânt. //* Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 62. „ *Asemănarea este realizarea chipului lui Dumnezeu inerent omului, actualizarea sa mântuitoare pentru oameni... Starea de asemănare cu Dumnezeu se realizează prin revelarea chipului* lui Dumnezeu inerent nouă .” – *Malkov P.Yu.* În chipul Cuvântului. Moscova, 2007. Pp. 89, 98.

[129]

Eseu despre teologia mistică *al lui Lossky V.N .... http://odinblago.ru*

[130]

Și țărâna se va întoarce în pământ așa cum era; și duhul se va întoarce la Dumnezeu, care l-a dat (Eclesiastul 12:7). „Chipul lui Dumnezeu este în sufletul

unei persoane necredincioase, dar asemănarea este numai la un creștin virtuos. Și când un creștin păcătuiește de moarte, atunci este lipsit doar de asemănarea lui Dumnezeu, dar nu și de chip. Și chiar dacă este condamnat la chinuri veșnice, chipul lui Dumnezeu este același în el pentru totdeauna, dar asemănarea nu mai poate fi." – *Sfântul Dimitrie de Rostov* . // *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 56.

131

„Mintea-spirit (nou~, pneuma~ma)...:: ca parte cea mai personală a omului, începutul conștiinței și libertății sale... corespunde cel mai îndeaproape personalității sale; s-ar putea spune că este lăcașul personalității, tronul ipostasului uman." – *V.N. Lossky.* Un eseu despre teologia mistică... http://odinblago.ru

132

Vezi, de exemplu: *Vasile cel Mare, Sfânt.* Opere. Moscova, 2009. Vol. 1. P. 435; *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Scrisori complete. Moscova, 1994. Numărul 1. Nr. 106. P. 98; *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* // Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. P. 75, 224; *Zarin, S. M.* Ascetism. Moscova, 1996. P. 376; *Leonov, Vadim, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 113.

133

Lossky V.N. Un eseu despre teologia mistică... http://odinblago.ru „Personalitatea este trăsătura fundamentală a chipului lui Dumnezeu în om, caracteristica sa ontologică necesară. Omul este personal, căci este creat după chipul lui Dumnezeu, care este Persoană." – *Leonov Vadim, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 112.

134

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. Pp. 154, 233.

135

Teofan Zăvorâtul, Sfânt . Inscripție... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 266. Conform învățăturii Noului Testament, *legea naturală* , așa cum se spune, *este scrisă în inimi, după cum o dovedește conștiința* . – Vezi: Romani 2:14–15 . „Inima este omul cel mai lăuntric, sau duhul, unde se află conștiința de sine, conștiința." – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Interpretări: Epistola către Romani. http://ni-ka.com.ua

136

Romani 2:15 .

137

„Conștiința nu acționează singură, separat, ci ia alte forțe ca mediatori și instrumente: rațiunea, voința, puterea simțirii.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 267.

138

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 200. „Păcătosul s-a despărțit de Dumnezeu. Trebuie să ne așteptăm ca conștiința sa să nu poată fi în ordine” și „vocea ei să nu fie auzită.” – *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 267.

139

Ps. 24:13 . Și, de asemenea: „sufletul se desparte de trup”, „viața de apoi a sufletului”, „sufletele celor plecați locuiesc în ceruri”, „sufletul va merge în paradis” etc.

140

Iacov 2:26 ; Eclesiastul 12:7 . Aici găsim și alte exemple: *Isaac și-a dat duhul și a murit* (Gen. 35:29). Despre fiica înviată a lui Iair se spune: *Și duhul ei s-a întors la cer și ea s-a sculat îndată* (Luca 8:55). Despre Safira, soția lui Anania, se spune: *Ea a căzut deodată la picioarele Lui și și-a dat duhul* (Faptele Apostolilor 5:10). Despre Hristos citim: *Atunci Isus a strigat din nou cu glas tare și Și-a dat duhul* (Matei 27:50). *Isus, strigând cu glas tare, Și-a dat duhul* (Marcu 15:37). *După ce a strigat astfel, Și-a dat duhul* (Marcu 15:39). *Isus... a zis: „Tată, în mâinile Tale Îmi încredințez duhul!” Și zicând acestea, Și-a dat duhul* (Luca 23:46).

141

Vezi: 1 Corinteni 15:53–54 .

142

Despre legătura dintre spirit și Spirit, vezi: *Sfântul Calist Angelicul* // Calea spre tăcerea sacră. Moscova, 1999, pp. 28–69.

143

Ioan 4:24 ; Gen. 2:7 .

144

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 8. Nr. 1462.

145

Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. Pagina 38. „Acesta este duhul asemenea lui Dumnezeu, insuflat în cel întâi creat... Scopul duhului, așa cum sugerează funcțiile sale, este de a-l menține pe om în

relație cu Dumnezeu.” – *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Comentarii: Epistola către Efeseni. http://ni-ka.com.ua

146

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenețki). Duh, suflet și trup. Moscova, 1997. Pagina 80. „Duhul nostru se numește minte...” – *Sfântul Grigore Palama.* Despre procesiunea Sfântului Duh. Moscova, 2013. Pagina 75.

147

Florovsky George , Arhipreot . Părinții Răsăriteni ai secolului al IV-lea. Minsk, 2006. P. 148.

148

Grigorie Teologul, sfânt // Gheorghe Florovski, protopop . Părinții Răsăriteni ai secolului al IV-lea. Minsk, 2006. P. 148.

149

Grigore de Nyssa, Sfânt. Opere. Moscova, 1862. Vol. 4. P. 341.

150

Grigorie Teologul, Opere sfinte. Moscova, 2007. Vol. 2. Pagina 27. Și „de aceea... eu... ca o particulă a Divinului, port în piept iubirea pentru viața viitoare.” – Ibid. „Perfecțiunea naturii primordiale s-a exprimat mai presus de toate în această capacitate de a se împărtăși cu Dumnezeu... Sfântul Grigorie Teologul avea în minte tocmai această cea mai înaltă capacitate a spiritului uman atunci când a vorbit despre Dumnezeu insuflând în om, odată cu suflarea Sa, «o particulă a Dumnezeirii Sale» – harul, care din acel moment este prezent în suflet, dându-i capacitatea de a percepe și asimila energia care îl îndumnezeește.” – *V.N. Lossky.* Eseu despre teologia mistică... http://odinblago.ru

151

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 22.

152

1 Corinteni 6:17; 2:16 .

153

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. S. 25, 56.

154

„Atunci sufletul și Domnul devin un singur duh, o singură fuziune, o singură minte” și „mintea locuiește în întregime în Ierusalimul ceresc, înălțându-se până la al treilea cer.” – *Venerabilul Macarie al Egiptului.* Conversații spirituale. TSL, 1994. P. 295. „Revelația deplină a personalității noastre este posibilă numai prin

comuniunea cu Duhul Sfânt... Numai prin comuniunea cu Duhul poate omul atinge plenitudinea spirituală, puritatea interioară.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 271.

155

„Conform idealului vieții adevărate, poziția dominantă în om urma să fie ocupată de spiritul său sau, în terminologia ascetică, de mintea sa suverană. Mintea spirituală a omului trebuia să intre în comuniune cu Dumnezeu – direct, prin contemplare.” Astfel, înainte de cădere, „Adam a fost în primul rând un contemplator inteligent al tuturor lucrurilor divine.” – *Grigore Palama, Sfânt.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Pagina 118.

156

„Duhul nostru nu are puterea să ne dea viață spirituală prin sine”, dar „Duhul lui Dumnezeu nu ne-o va da decât dacă este primită de duhul nostru. Când sunt unite, atunci duhul nostru devine puternic din Duhul lui Dumnezeu, iar Duhul lui Dumnezeu acționează prin duhul nostru asupra noastră și asupra a tot ceea ce este al nostru și desăvârșește și sfințește totul.” – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Comentarii: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. P. 393.

157

Dumnezeu este duh, iar cei ce I se închină trebuie să I se închine în duh și în adevăr (Ioan 4:24). Prin urmare, „cea mai bună calitate a rugăciunii constă în a ne ruga cu duhul și cu mintea.” – *Sfântul Nikita Stithat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 133.

158

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996–1998. Vol. 2. Pp. 299, 306; Vol. 5. Pp. 116.

159

Nicolae (Kavasilas), Sf. Despre viața în Hristos. Moscova, 2006. P. 65.

160

„Ne rugăm lui Dumnezeu Duhul împreună cu duhul nostru. Duhul nostru se unește cu Dumnezeu... Domnul privește la noi, iar duhul uman se unește cu Duhul Domnului în timpul rugăciunii.” – *Șemonahul Nicodim de Karul.* // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 87.

161

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 105.

162

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultați publicația noastră: Începutul rugăciunii. Conversația 15, Capitolul „Duh și Duh” și „Rugăciunea adevărată”.

163

Vezi 1 Corinteni 6:17 .

164

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Sacramentul vieții creștine. Essex; TSL, 2009. P. 228.

165

2 Petru 1:4 .

166

Vezi 1 Corinteni 6:17 .

167

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 17.

168

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 25.

169

Grigore Palama, Sfântul // Operele Părinților Ascetici din Antichitate. Moscova, 2012. P. 623.

170

Vezi Efeseni 3:17 .

171

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 481.

172

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. II, 1, 31.

173

Grigore Palama, Sfânt // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 28.

174

Grigore de Nyssa, Sfânt. Opere. Moscova, 1862. Vol. 4. P. 342.

175

Cine se lipește de Domnul este un singur duh cu Domnul (1 Corinteni 6:17).

176

Grigore de Nyssa, Sfântul // Operele Părinților Ascetici din Antichitate. Moscova, 2012. P. 263.

177

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Sacramentul vieții creștine. Essex; TSL, 2009. P. 203.

178

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 350.

179

Antonie cel Mare, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. P. 197.

180

După cum spune apostolul: „ *Sunt zidiți împreună cu voi, prin Duhul, ca să fiți o locuință a lui Dumnezeu”* (Efeseni 2:22).

181

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 2009. Vol. 3. P. 21.

182

Emilian, Arhimandrit. Cuvinte și instrucțiuni. Moscova, 2006. Vol. 1–2. P. 326.

183

Porfiri Kavsokalivit, bătrân. Viață și cuvinte. 2006. P. 286.

184

De aici și afirmația Sfântului Nicodim al Sfântului Munte că „metoda activității mentale, învățată de sfinții părinți isihaști, ajută la curățarea inimii și a întregii firi umane de patimi în cel mai scurt timp posibil.” – Filokaliva. JEnetivh/si, 1782. S. 876:: // *Rodionov O.A.* Învățătura Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

185

Kontsevich I.M. Dobândirea Duhului Sfânt... M., 1993. P. 22.

186

Chiril al Alexandriei , *Sfânt.* Comentariu la Evanghelia după Ioan. Moscova, 2011. Vol. 1. P. 225.

187

„Harul intră în inimă și trezește duhul omului... Harul, coborând în noi, ne însuflețește duhul.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Comentarii: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. Pp. 392, 403. „Când vine Duhul Sfânt, atunci această acțiune divină se transmite din inimă la toate mădularele trupului și la toate simțurile.” – Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pp. 60. „Duhul uman însuși este în contact direct cu lumea spirituală și transmite sufletului impresiile și sentimentele primite de aici. Și când influența sa predomină și puterea sa învinge sufletul, atunci omul este numit în toate privințele spiritual, sfânt și sfințit, pentru că harul lui Dumnezeu își stabilește mai întâi sălășluirea în spirit și din el trece în toate mădularele ființei noastre.” – *Ilarion, Schemamonah* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 239.

188

Marcu al Efesului, Sfânt // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 469.

189

Venerabilul Macarie al Egiptului. Conversații spirituale. TSL, 1994. Conversație 15, Cap. 18. P. 120. Conform învățăturii Sfântului Grigorie Palama: „Trupul participă într-un anumit fel la harul care acționează în minte și este schimbat în conformitate cu acesta... Această transformare a trupului se realizează prin minte, asupra căreia harul acționează direct... Mintea este prima care percepe acest lucru datorită ascensiunii minții noastre către Prima Minte, prin participarea la Căreia, pe cât posibil... ea însăși și prin ea trupul unit cu ea sunt transformate într-o stare mai divină.” – *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Opere teologice. N. Novgorod, 2011. P. 351.

190

2 Corinteni 5, 17 ; Galateni 6, 15 .

191

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Nașterea în Regat... Essex; Moscova, 2001. P. 76.

192

Însă acesta nu este sfârșitul, căci „niciun om nu atinge realizarea deplină a acestei chemări în limitele acestui pământ, ci aici, pe pământ, începe acest proces. Cât despre împlinirea sa desăvârșită, ea poate fi realizată doar la plecarea noastră din această lume.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Nașterea în Împărăție... Essex; Moscova, 2001. P. 77.

Organe decorporate

„Omul este o creatură creată pentru rugăciune, pentru comunicarea cu Dumnezeu.”

Arhim. Emilian (Vafidis) [193]

Tronul Harului

Inima umană, un organ al corpului, are un fel de proiecție în sfera eterică a naturii noastre [194.] Aproximativ în aceeași zonă cu mușchiul inimii, există un centru energetic sufletesc-spiritual, care în ascetism este numit inima *spirituală* , *metafizică* și *profundă* [195] .

Când în rugăciune ne îndreptăm atenția către inimă, atunci „în cursul acestei chemări, mintea găsește mai întâi inima carnală, apoi pe cea supranaturală, spirituală” [196] , unde are loc legătura minții cu inima [197] .

Iată „centrul vieții spirituale și mentale a omului”, căci „inima este principiul unificator al celor trei facultăți ale sufletului”, cele trei „acțiuni sau puteri ale sale: mentală, doritoare, iritabilă” [198] .

Este ușor de observat că, atunci când se discută despre inimă, proprietățile acesteia includ de obicei tot ceea ce s-a spus anterior despre spirit. Acest lucru nu este surprinzător. Căci inima spirituală are ca nucleu, ca miez, spiritul uman. „Din aceasta este clar de ce inima și spiritul sunt plasate în cea mai strânsă legătură a unei relații inseparabile. ” [199]

Este clar de ce inima este numită „tronul harului” [200] și „organul comunicării cu Dumnezeu” [201] , de ce se spune că „inima este omul cel mai lăuntric, sau spiritul, unde... toată viața spirituală este veșnic valoroasă” [202] și de ce se spune că *viața vine din ea* [203] .

Într-adevăr, conform planului Creatorului, „inima este locul unde acționează energia necreată a lui Dumnezeu și se dezvoltă viața spirituală”, căci „inima profundă este locul unde *Dumnezeu este sfințit* ” [.204] Inima profundă este miezul prețios al însăși esenței omului. În ea se dezvoltă viața spirituală. În ea se află camera misterioasă unde sufletul se întâlnește cu Dumnezeu ” [.205]

„Acesta este locul unde Dumnezeu se revelează și apare” [206] , acesta este „centrul suprem” [207.] Cu adevărat, „inima este tronul lui Dumnezeu, cu inima Îl cunoaștem pe Dumnezeu, experimentăm prezența Lui”, „inima noastră a fost creată de Dumnezeu să bată neîncetat de iubire pentru Dumnezeu, să trăiască și să respire în El și să-L invoce” [208] .

Numim inima organ sufletesc-spiritual deoarece, în esență, este formată din aceste principii; este centrul de localizare al spiritului și al forțelor fundamentale ale sufletului. Mai mult, în ciuda incorporealității sale, inima are limite specifice și o structură proprie, exprimată în compoziția sa tripartită. Limitele superioare ale inimii se apropie îndeaproape de regiunea claviculei, în timp ce partea inferioară atinge plexul solar. În ansamblu, organul cardiac seamănă cu o structură cu trei

etaje, unde, în ordine ierarhică - de la cel mai înalt la cel mai jos - centrele reprezentative ale întregului nostru sistem energetic sunt situate pe trei niveluri .

Vârful inimii este lăcașul spiritului, centrul esențial al naturii umane. Nu este doar sediul spiritului și al vieții spirituale în sine, ci este și depozitarul principal al celei mai înalte puteri a sufletului - „puterea verbală [mentală] plasată de Creator în partea superioară a inimii ” . 210

Aceasta, la rândul său, înseamnă că aici a oferit Creatorul nostru locul principal pentru concentrarea energiei mentale, motiv pentru care părinții numesc inima „tronul minții” 211 .

Aceasta din urmă este legată de expresiile familiare care abundă în textele ascetice: „a aduna mintea în inimă” - se spune aceasta când se referă la rugăciune. Sau: mintea coboară în inimă, este conținută în inimă, se unește cu inima, se roagă în inimă. De exemplu, așa cum ne învață Sfântul Grigorie Palama : „ Mintea trebuie să se întoarcă la inimă și de acolo să se înalțe la Dumnezeu” .212

Dar unde, mai exact, coboară el, unde se întoarce, în ce *loc* este vorba? Vorbim despre un punct intangibil, dar perceptibil senzorial, epicentrul puterii spirituale, care este numit în mod obișnuit „ *locul inimii* ” . După cum este deja clar, acesta corespunde treimii superioare a inimii fără trup.213

Acest loc vital este pregătit de Creator pentru interacțiunea principiilor noastre superioare; aici se îmbină inima, mintea, spiritul și puterea gândirii .

Aranjamentul la nivelurile inferioare este următorul: dacă „puterea vorbirii, sau spiritul, unei persoane... își are sediul în partea superioară a inimii”, atunci „sub puterea vorbirii [mentală], în mijlocul inimii, se află puterea geloziei [iritabilă]; sub ea, în partea inferioară a inimii, se află puterea dorinței, sau a voinței [dezirabile]” 215 .

Sau, spus puțin altfel: „trei puteri ale sufletului sunt distribuite în acest fel: partea verbală [mentală] se află în piept, partea furioasă sau zeloasă [iritabilă] se află în inimă, iar partea doritoare se află în șolduri216, la nivelul buricului” 217 .

Adică, forța mentală acoperă partea superioară a pieptului, chiar deasupra mușchiului inimii, forța iritabilă coincide practic cu locația inimii fizice, iar forța dezirabilă se învecinează cu plexul solar, apropiindu-se de așa-numita „parte lascivă a coapselor”.

În ceea ce privește forța iritantă, se poate observa că acest principiu senzorio-emoțional, ocupând o poziție intermediară în inimă, este destinat să fie un mediator, să joace un rol unificator între principiul gândirii și volitivul 218 .

Toate cele de mai sus ne permit să clasificăm secțiunea cardiacă superioară drept partea *rațională* a sufletului și să o numim organism *spiritual* . Aceasta este în contrast cu cele două secțiuni inferioare, care sunt reunite sub denumirea de partea *irațională* sau *pasională* a sufletului sau organism *spiritual* .

Așadar, pentru a rezuma, să clarificăm: în limbajul practicii ascetice, *inima* este un organ metafizic, spiritual, un centru energetic, focalizarea puterilor spirituale și mentale ale organismului uman; receptaculul spiritului; tronul minții; organul comunicării cu Dumnezeu; sursa tuturor manifestărilor senzoriale, volitive și, împreună cu creierul, subconștiente ale omului.

Două conștiințe

Pentru realizarea activității conștiente a unei persoane, „există două puteri ale sufletului: mintea și intelectul” [219.] Sau, cu alte cuvinte, „puterea rațională [de gândire] a sufletului cuprinde... lucrarea minții și a intelectului” [220.] Iată ce ne învață Tradiția noastră: „Dumnezeu a creat sufletul, înzestrat cu rațiune [intelect] și inteligență” [221.] Aceste două „facultăți superioare – contemplativă și activă – sunt primele puteri ale sufletului, primele energii ale sufletului” [222.] Această dublă capacitate are o semnificație specială din punctul de vedere al practicii isihasmului [223] .

„În tradiția ortodoxă, se face o distincție între minte și intelect”, iar această distincție este destul de radicală – „mintea nu se identifică cu intelectul” [224.] Dacă prima – abilitate mentală sau *spiritual-contemplativă* – este legată de inimă și se manifestă în sfera spiritului uman, atunci a doua – *rațional-intelectuală* – acționează prin intermediul centrului gândirii al [creierului225] .

Aceasta din urmă este adesea numită facultatea de raționament, uneori pur și simplu rațiune sau *intelect226* .

Cunoașterea rațională sau „cunoașterea naturală” este ceea ce numim sufletul pe care îl poate obține prin cercetare și investigare . [227] Intelectul analizează, clasifică și generalizează informațiile obținute prin percepția senzorială . Intelectul este doar *un instrument* ; servește procesului de înțelegere a realității, dar de la sine, fără ajutorul minții, este incapabil să realizeze acest lucru. [228] Sarcina sa este de a oferi informații, înțelegând în același timp esența obiectelor și fenomenelor, înțelegând conținutul și sensul lor intern - aceasta este prerogativa intelectului. Astfel, cunoașterea și înțelegerea sunt rodul interacțiunii armonioase a ambelor principii.

Rațiunea, ca funcție a creierului, se manifestă în gândirea rațională și raționamentul logic. Aceasta realizează abilitățile analitice umane. Sarcina sa este de a colecta date empirice și de a le procesa inițial. Rațiunea utilizează în primul rând experiența senzorială, pentru care angajează „cele cinci simțuri simple” - organele corpului nostru, care transmit informații despre lumea înconjurătoare . [229]

Care este, așadar, funcția minții și cum sunt legate mintea și rațiunea una de cealaltă?

Nu e chiar atât de ușor de răspuns la această întrebare [230] .

Pe de o parte, trebuie să înțelegem clar diferența dintre ele, pe de altă parte, trebuie să ținem cont de faptul că aproape întotdeauna interacționează –

lucrează în perechi [231.] „Învățătura fundamentală a Sfinților Părinți este că mintea și rațiunea [rațiunea] sunt două tipuri paralele de activitate a sufletului” [232.] Să ne îndreptăm atenția către moștenirea patristică.

Cu „sufletul nostru sunt contopite mintea [rațiunea] și intelectul”. „Mintea este o viziune internă și nelimitată, treaba minții este să gândească și să-și întipărească ceea ce este gândit”. Treaba intelectului este „căutarea impresiilor”, adică colectarea și procesarea informațiilor [233.] Mintea operează cu imagini, intelectul – cu judecăți, opinii [234.] „Intelectul (lovgo):: este capacitatea de gândire discursivă și înțelegere științifică a legilor universului; mintea (nou~):: este capacitatea de gândire intuitivă și cunoaștere spirituală a lui Dumnezeu” [235.] Astfel, „sufletul este o esență... înzestrată atât cu rațiune, cât și cu intelect”; „capacitatea noastră contemplativă se numește intelect, iar capacitatea activă se numește intelect [rațiune]” [236] .

Ceea ce s-a spus este în concordanță cu învățăturile altor Părinți, de exemplu: „Viziunea lui Dumnezeu are loc prin activitatea intelectuală a sufletului uman, și nu prin rațiune” [237.] Sau: „În tradiția ortodoxă, există o diferență între logică și energia intelectuală a omului... Mintea și creierul sunt două lucruri diferite” [238.] Sau: „Mintea și gândurile mele” sunt „creierul meu... dar nu mintea” [239] .

Sau citim: „Mintea poate găsi în mod natural satisfacție deplină doar în Dumnezeu... Căci El a creat mintea pentru a fi un contemplator al Sinelui... Prin urmare, mintea trebuie să tindă, să privească și să se îndrepte spre Dumnezeu, căci acest lucru îi este cu adevărat înnăscut.” Și, invers, atenția la această lume și grija pentru ea nu sunt caracteristice minții. „Când mintea se află printre creaturi... dacă este îmbrățișată de lucruri limitate și finite”, atunci „acest lucru este departe de natura minții ” . [240]

Astfel, proprietățile rațiunii includ „raționamentul logic” și „prudența”, în timp ce mintea este „capacitatea contemplativă” a [sufletului241] .

Adică, „mintea, principiul dominant în om, a fost creată pentru a-L vedea pe Dumnezeu în sine, pentru a cunoaște revelațiile divine, acțiunile divine invizibile” [242.] Conform planului etern, „mintea a fost creată pentru a pătrunde în misterele nepătrunse ale Sfintei Treimi prin contemplare, prin comunicarea cu lumea spirituală”, și, de asemenea, „pentru a se cufunda și a explora profunzimile ființei umane” [243] .

Afirmațiile Sfântului Grigorie Palama sunt deosebit de clare : „Mintea umană este organul cu care este posibil să-L contemplăm pe Dumnezeu” [244] . „Mintea este organul cu care o persoană vede lumina divină, care este Împărăția lui Dumnezeu” [245] . „În minte”, ne învață sfântul, „Dumnezeu se revelează”, iar „gândirea rațională exprimă această experiență în formă verbală” [246] .

Astfel, „mintea este creată exclusiv pentru cunoașterea lui Dumnezeu” [247.] „Cu ajutorul ei Îl înțelegem pe Dumnezeu și cu ajutorul rațiunii dobândim cunoștințe despre lumea senzorială și exprimăm ceea ce este cunoscut de minte” [248.] În

general, dacă ne amintim ce s-a spus mai devreme despre suflet și spirit [249] , atunci este clar că aceleași caracteristici sunt acceptabile și în acest caz: rațiunea reprezintă principiul *spiritual* , iar mintea – *spiritualul* , în conformitate cu faptul că „sufletul este în întregime îndreptat exclusiv către orânduirea vieții noastre trecătoare – pământești... iar activitatea sa este îndreptată spre satisfacerea nevoilor vieții trecătoare”, iar „spiritul, ca forță emanată de Dumnezeu, Îl cunoaște pe Dumnezeu, Îl caută pe Dumnezeu și găsește pace numai în El” [250] .

Să ne amintim că o astfel de structură a sufletului este inerentă omului doar în starea naturală de a fi, dar sufletul unui om decăzut este atât de deteriorat încât întreaga structură a vieții interioare este perturbată.

***

O interpretare clară a acestei întrebări, ținând cont de cunoștințele științei contemporane, este oferită de Sfântul Luca Crimeea , un ascet cu un dar unic, un cărturar de renume mondial și, de asemenea, luminat de harul sfințeniei.

Potrivit lui, oamenii sunt înzestrați cu două tipuri de conștiință. Unul dintre ele corespunde conceptului de rațiune. Aceasta este conștiința noastră fenomenală cotidiană ‘ *un* produs al activității creierului.251

Funcționează exclusiv în limitele vieții pământești, în limitele lumii materiale. Al doilea tip este conștiința transcendentală sau *supraconștiința.* Corespunde conceptului de minte, este legată de activitatea inimii metafizice, a spiritului și este destinată să interacționeze cu lumea realității spirituale . [252]

Funcționarea conștiinței *fenomenale* poate fi asemănată cu o „centrală telefonică centrală”: „creierul doar înregistrează percepțiile venite din exterior și selectează răspunsul adecvat. Rolul său se reduce la transmiterea de mesaje” și colectarea de informații. Produsul activității creierului este „o materie brută, neterminată, supusă unei prelucrări profunde și finale în inimă – creuzetul sentimentelor și voinței” – cu ajutorul minții. „Sistemul nervos, și în special creierul, nu este un aparat de reprezentare și cunoaștere pură, ci doar instrumente... Creierul nu este un organ al gândirii, sentimentului sau conștiinței”, ci doar un organ de „adaptare la realitate”.

Supraconștientul este caracterizat de următoarele atribute: „Sfânta Scriptură atribuie inimii acele funcții pe care știința psihologică le consideră a aparține minții, iar inima este numită organul cunoașterii superioare”. În același timp, „mintea este parte a spiritului”, este „expresia, manifestarea spiritului”. Spiritul este concentrat acolo unde se află principiile senzoriale și volitive, și anume în inimă. Prin urmare, „inima este destinată nu numai simțirii”, ci și „comunicarii cu Dumnezeu... Inima îndeplinește cele mai înalte funcții ale spiritului uman... Ne rugăm cu inima... Inima este organul cunoașterii superioare, organul comunicării cu Dumnezeu și cu întreaga lume transcendentală ” . [253]

Astfel, natura noastră este concepută să se conecteze simultan cu două lumi - cea pământească și cea de dincolo de lume. Mai mult, ambele tipuri de conștiință sunt menite, conform planului Creatorului, să interacționeze [armonios.254]

Atunci „Dumnezeu este revelat în minte”, iar rațiunea „exprimă această experiență în formă verbală”, ceea ce era caracteristic omului primitiv. Rațiunea „pur și simplu face conceput ceea ce mintea experimentează în propria experiență ” . [255]

Totuși, starea decăzută a firii noastre perturbă această armonie, ceea ce afectează în mod direct starea spirituală a unei persoane, influențează capacitatea acesteia de a se ruga și ne privează de oportunitatea comunicării directe cu Dumnezeu [256] .

Astfel, „conform învățăturii patristice, există două centre de cunoaștere în om: mintea”, destinată de la creație să funcționeze „în inimă, și intelectul, sau facultățile logice, asociate cu creierul”. Spiritualitatea umană „se bazează pe puterea spirituală a inimii”, iar capacitatea intelectuală „se bazează pe activitatea creierului ” . [257]

„Rațiunea este puterea sufletului prin care devenim conștienți de lumea din jurul nostru și intrăm în contact cu ea. Cu ajutorul minții, dobândim experiență de cunoaștere a lui Dumnezeu și, cu ajutorul rațiunii, atunci când este necesar, exprimăm, pe cât posibil, rezultatele acestei experiențe. ” [258]

Pe scurt, să definim facultatea rațională în conformitate cu practica ascetică. *Rațiunea* este aparatul intelectual, centrul creierului. În literatura ascetică, este adesea denumită „rațiune”. Activitatea sa este interconectată cu intelectul și operează pe baza datelor obținute prin experiență senzorială. Tradiția isihastă distinge și distinge în mod emfatic între facultatea *mentală , spiritual-contemplativă a unei persoane (intelectul* propriu- zis) și facultatea *rațională* , rațional-intelectuală.

Minte și rațiune

După cum s-a menționat, mintea și rațiunea sunt parteneri și colaborează constant. Astfel, mintea, pe lângă scopul său direct de comuniune cu Dumnezeu, are datoria de a-și dedica o parte din atenție lumii pământești și de a ajuta rațiunea în situațiile cotidiene.

În viața de zi cu zi, „activitatea minții este inextricabil legată de activitatea creierului”, de munca intelectului [259.] „Rațiunea [inteligența] trage concluzii... nu de la sine, ci împreună cu mintea” [260] , căci prin natura sa „rațiunea nu este capabilă de o cunoaștere unică, simplă, integrală” [261] și necesită asistența minții. „Există cunoștințe pe care numai mintea le poate cuprinde, dar pe care intelectul singur, separat de minte, nu le poate cuprinde”. În general, „perfecțiunea cunoașterii este o consecință a suplimentării intelectului prin rațiune [inteligență]” [262] .

Din interacțiunea armonioasă dintre minte și intelect se naște „ *prudența* – sursa și rădăcina tuturor virtuților” – atunci când mintea sobră „nu are încredere în gândul” care se naște în sfera intelectului263 . De aici și practica ascetică *a raționamentului asupra gândurilor* și cultura ascetică [a] *pazei minții* .

Vorbim despre munca conștiinței, iar conceptul cheie aici este *atenția* . Dar ce este, mai exact, aceasta? Care este capacitatea noastră *de a fi atenți* ? Se spune: „Fii atent la tine însuți... Prin ce mijloace? Desigur, prin intermediul minții, pentru că este imposibil să fii atent... prin orice altceva” [264] . De aceea, se spune: „Fii atent la inimă cu mintea... Unde este inima ta, acolo să fie și mintea ta desăvârșită” [265] .

„Cum ar trebui să înțelegem expresia *«a concentra mintea în inimă* »? Mintea este locul unde se află atenția. A o concentra în inimă înseamnă a stabili atenția în inimă și a vedea mental Dumnezeul invizibil în fața ta.” [266] Energia mentală este, în esență, ceea ce numim atenție: «mintea este locul unde se află atenția».”

Mintea – ca un contemplator – este puterea atenției îndreptată către obiectul percepției. Aceasta explică de ce tradiția patristică echivalează conceptele de *minte* și *atenție* , de ce menționarea unuia îl implică pe celălalt. A asculta, a aprofunda, a înțelege, a cuprinde – înseamnă a pătrunde în esența unui obiect sau fenomen. A pătrunde direct, dincolo de analiză și judecată, înseamnă a recunoaște esența a ceea ce este [contemplat] mental .

Totuși, este important să luăm în considerare natura dual a conștiinței, care implică faptul că, pe lângă atenția *mentală* , posedăm și capacitatea *de atenție rațională* . Prin urmare, este necesar să clarificăm: expresia comun acceptată „atenție mentală” este potrivită doar pentru anumite stări de rugăciune. În alte cazuri, nu este în întregime corectă. Este destul de arbitrară, deoarece, strict vorbind, atenția este focalizarea atât a *minții* , cât și a *intelectului* asupra unui obiect al percepției.

În viața de zi cu zi, aceasta este întotdeauna o acțiune comună: mintea plus intelectul. Semnalele recepționate de simțuri - ceea ce vedem, auzim și simțim extern și intern - sunt toate citite de intelect prin intermediul creierului. Apoi, mintea preia controlul: intelectul percepe, iar mintea înțelege ceea ce percepe. Din aceasta putem concluziona: atenția este o facultate mental-intelectuală de percepție.

Mintea și rațiunea interacționează într-un mod special atunci când o persoană este cufundată în rugăciune. Mai mult, atâta timp cât cineva rămâne la nivelul rugăciunii verbale, în esență nimic nu se schimbă - starea de conștiință a persoanei rămâne aceeași ca în viața de zi cu zi. Odată ce acest nivel este transces și cineva intră în viața spirituală, apar două niveluri de conștiință: cel mental-inimic și cel contemplativ.

În primul caz, când mintea se unește cu inima-spirit, lucrarea minții și a intelectului devine separată și paralelă. Mintea ascultă pe Dumnezeu în

rugăciune, în timp ce intelectul interacționează cu lumea pământească. Doar mintea noastră, prin spiritul nostru, este capabilă să asculte și să comunice cu Dumnezeu, Care *este Spirit .* [268] Dar nu și intelectul. Înțelegerea lui Dumnezeu, cunoașterea lui Dumnezeu, este dreptul exclusiv al minții. Legătura noastră cu Dumnezeu depinde de „atenția mentală... cel mai important. Atenția ne conduce la contemplarea lui Dumnezeu ” . [269]

Dacă rațiunea începe să interfereze cu atenția minții îndreptată către Dumnezeu, atunci nu mai este vorba de rugăciune , nu de comuniune cu Dumnezeu, ci mai degrabă de meditație asupra lui Dumnezeu, de o contemplare pioasă. Sau va fi o conversație cu un Dumnezeu imaginar sau, mai precis, o conversație cu sine însuși - autocomunicare. Inutil să mai spun că aceasta din urmă nu este lipsită de pericole: oricine confundă autocomunicarea cu comuniunea cu Dumnezeu se autoamăgește grav.

A doua stare de conștiință, superioară, este rugăciunea contemplativă . În acest caz, activitatea rațională dispare și este suspendată. Despre această stare se spune: *„Dacă sunt în trup, nu știu; dacă sunt în afara trupului, nu știu ”* . Această ignoranță provine din faptul că mintea a încetat să mai primească semnale de la simțurile trupești; atenția sa este redusă la amuțire. Acesta este cazul în care expresia „ *atenția minții”* trebuie înțeleasă literal. Mintea în forma sa pură este cufundată în lumea spirituală și rămâne în întregime în Dumnezeu.

***

Să revenim la cooperarea celor două principii superioare și să examinăm mai detaliat cum se exprimă aceasta în situațiile cotidiene și cum se manifestă în rugăciune.

Mintea analizează experiența senzorială, o generalizează și formulează rezultatul în cuvinte. Aceasta dă naștere așa-numitului *cuvânt intern* (lovgo» eVndiavqeto»), ceea ce înseamnă că atunci când gândim, gândurile noastre sunt verbalizate în tăcere în creier - formate în cuvinte fără sunet271 .

Adică, mintea, spre deosebire de intelect, gândește întotdeauna sub formă verbală. Și atunci când este nevoie, cuvântul intern este reprodus extern, sub formă de vocală, exprimată în vorbire sau în scris.

Nașterea cuvântului interior este precedată de un impuls mental încă fără cuvinte care apare în domeniul conștiinței - o anumită reprezentare, imagine, idee. Dacă ne oprim asupra ei, acest „gând iluzoriu ia carne”, carne verbală. Adică, mintea începe să dea gândului anterior incorporeal formă verbală, exprimându-i conținutul prin vorbire interioară . [272]

Apoi, ne angajăm într-o reflecție internă, intrând într-o conversație cu gândul, un dialog mental cu noi înșine. Dar nu numai atât. Putem, de asemenea, să ne angajăm într-un dialog intern cu o entitate spirituală externă, cu cea care ne lansează sugestii. Sau rostim cuvântul interior cu voce tare . [273]

În timp ce mintea este ocupată să formeze cuvântul interior, intelectul este, de asemenea, activ simultan. Cum?

În viața de zi cu zi, mintea, conectată la intelect, ascultă cuvântul intern pe care intelectul îl formulează în timpul procesului gândirii. Datorită acestui fapt, gândul născut în adâncul intelectului devine clar conștient. Aceasta se numește „a pune” sau „a închide” mintea în cuvinte. Atenția minții este concentrată asupra conținutului gândului pe care intelectul îl verbalizează intern . [274]

Când ascultă, mintea absoarbe gândul; odată perceput de minte, acesta este transmis de la creier la inimă, unde evocă un răspuns senzorial și o experiență corespunzătoare. Gândul este fie colorat *de un* sentiment spiritual atunci când excită forța iritantă, fie este experimentat *spiritual* atunci când intră în contact cu spiritul . [275]

În același timp, dacă atenția este deviată de la gândul generat de intelect către ceva străin și mintea încetează *să mai fie conținută* în cuvântul interior, atunci încetăm să mai fim conștienți de propriile noastre gânduri. De aceea, cerința de a „conține mintea în cuvinte” se aplică nu numai rugăciunii, ci este esențială pentru orice formă de reflecție, lectură sau comunicare, dacă vrem să înțelegem ceea ce rostim, auzim, citim sau gândim.

Asta se spune: mi-am pierdut șirul gândurilor sau mi-am pierdut firul gândurilor. Toată lumea știe cum putem asculta pe cineva și să nu-l auzim, privind în jur, sau citi și să nu înțelegem ce am citit, gândindu-ne la altceva. Înțelegerea depinde de aplicarea energiei mentale. Literalmente: „mintea este acolo unde este atenția ” . [276]

Interacțiunea dintre minte și rațiune în rugăciune, în stadiile sale inițiale, poate fi judecată, de exemplu, prin următorul raționament. În „conversația mentală cu Domnul, cuvintele rugăciunii sunt rostite cu întregul ochi mental îndreptat spre Dumnezeu”. Aici, două componente sunt deja vizibile: pe de o parte, există „cuvântul interior din această rugăciune” sau „gândul [rațiunea], chemând frecvent numele Domnului”, iar pe de altă parte, există „mintea, atentă la această invocație” sau „privirea minții asupra lui Dumnezeu”. Sau, cu alte cuvinte: „mintea și gândul stau înaintea lui Dumnezeu cu o intensă aspirație către El”. Sau: „gândul repetă cuvintele rugăciunii, iar mintea (atenția) o însoțește”. Adică, rugăciunea „este acordul și unitatea minții și a cuvântului”, cu participare senzuală din inimă, „când mintea, cuvântul [rațiunea] și spiritul (inima) se închină înaintea lui Dumnezeu, prima – cu atenție, a doua – cu invocație, a treia – cu tandrețe” [277] .

Și, bineînțeles, toată lumea este familiarizată cu impactul unei perturbări în interacțiunea dintre minte și rațiune asupra rugăciunii noastre. Iată un exemplu tipic a ceea ce ni se întâmplă atât de des. „Se întâmplă ca mintea să nu însoțească cuvintele rugăciunii” și, prin urmare, „să nu-și îndrepte privirea către Dumnezeu, ci să se îndepărteze imperceptibil de El, atrasă de alte gânduri” sau de impresii și senzații străine. „Și deși mintea [rațiunea] rostește în mod obișnuit

cuvintele rugăciunii, mintea se sustrage cunoașterii lui Dumnezeu”. Atunci avem „o inimă care doar se preface că se roagă, dar de fapt nu se roagă ” . [278]

De aici porunca bătrânului, adresată nouă tuturor și care nu-și pierde niciodată relevanța: fiți atenți ca în rugăciune „să vă concentrați mintea astfel încât să asculte cuvintele rugăciunii” [279.] „Hristos să fie singurul refugiu al minții și rațiunii voastre” [280] .

Pe lângă toate acestea, mintea posedă propria capacitate de gândire, independentă de rațiune, dar forma gândirii este diferită aici. În timp ce gândirea *rațională* este verbală, realizată prin cuvântul interior, gândirea *mentală* este non-verbală; este gândire pură, dincolo de forma verbală; gândirea este figurativă - un produs al imaginației . [281]

Prin urmare, mintea poate gândi instantaneu, fără a necesita timp sau efort pentru a compune un cuvânt interior. Ea generează instantaneu o idee bogată în semnificație, imediat clară în întregime. Dar pentru a o exprima, mintea trebuie să se implice și să lucreze, traducând gândul în propriul limbaj - reinterpretându-l verbal, exprimându-l în cuvinte interioare.

Această calitate a minții se realizează în rugăciunea mentală. Când se trece de la nivelul verbal la cel mental, apare capacitatea de a gândi o rugăciune nonverbal, fără a o verbaliza intern, ci doar a o recunoaște mental. La nivelul rugăciunii inimii, această capacitate este întărită și devine în mod natural [inerentă] .

Mai mult, atât mintea, cât și intelectul au propriul tip specific de memorie. Intelectul stochează date informaționale în baza sa de date, în timp ce intelectul stochează imagini și impresii senzoriale. Ambele tipuri de memorie „funcționează în paralel”, independent unul de celălalt . [283]

Memoria minții captează informații despre evenimentele trecute, acumulează cunoștințe dobândite prin studiu teoretic și experiență practică și adună resursele necesare vieții pământești. Memoria minții este concepută pentru a acumula experiență mistică și întregul spectru al experiențelor spirituale .

Toate aceste abilități și caracteristici ale celor două principii superioare ne interesează în legătură cu modul în care acestea se vor manifesta în diverse stări de rugăciune, despre care vom discuta la momentul potrivit. Deocamdată, să ne amintim că mintea inițial, înainte de Cădere, ocupa o „poziție dominantă” asupra tuturor celorlalte puteri ale sufletului.285

Prin urmare, „mintea are puterea și tăria de a urma sau de a se opune oricui dorește”. Această abilitate, pierdută de omul căzut, este restaurată prin lupta spirituală și, ca urmare, la asceții perfecți, „mintea acționează conform naturii sale”, „își conține pasiunile în supunere, contemplă sensul tuturor lucrurilor și rămâne cu Dumnezeu ” . [286]

Pe de altă parte, „înclinația minții spre senzual o face sclavă plăcerilor trupești” [287.] Prin urmare, atât de multe lucruri din viața noastră sunt determinate de direcția energiei mentale: „întreaga stare internă a sufletului depinde de sobrietatea și atenția minții” [288] .

Ochiul Sufletului

În înțelegerea patristică, „mintea este ochiul sufletului... căci a gândi pentru minte înseamnă același lucru cu a vedea pentru ochi” [289] . Sau, așa cum se spune: „mintea este organul vederii spirituale” [290] , sau altfel spus: „precum ochiul este în trup, așa și mintea este în suflet – unul și același” [291] .

Acest „organ netrupesc” este numit și „organul contemplării” [292] , întrucât, unită cu inima, eliberată de toate lucrurile lumești, mintea noastră este capabilă de vedere divină și de comuniune cu Dumnezeu. De aceea, se spune despre ea: „ochiul glorios al sufletului, năzuitor spre contemplare” [293] .

Ce reprezintă acest ochi mental din perspectivă antropologică? Am stabilit deja cum se deosebește de rațiune, organul *gândirii* și *al raționamentului* , a cărui energie este întruchipată în activitatea creierului. Mintea, fiind organul *înțelegerii* și *al contemplării* , este și energia prin care se manifestă spiritul uman. Cum trebuie înțeles acest lucru? Să-i întrebăm pe sfinți.

Conform definiției Sfinților Vasile cel Mare , Grigorie de Nyssa , Grigorie Palama, Sfântului Nicodim al Sfântului Munte și al altor Părinți ai Bisericii, „mintea, pe lângă esența sa (ou*siva)::, are diverse acțiuni (e*nevrgeia)::” [294.] Adică, „esența minții este un lucru, iar energia ei este altul” [295.] Mai mult, tocmai în totalitatea acestor două principii se formează acel întreg unic, care, de fapt, este *mintea* , întrucât „energia este o reflectare a esenței” [296] , „puterea și mișcarea” ei sau, cum se spune: „energia fiecărei esențe este o calitate inerentă ei în mod natural” [297.] Și o singură „numai neexistența nu are energie” [298] .

Uneori se pune întrebarea: ce anume justifică ecuația conceptelor *de minte* și *energie* , permițându-ne să caracterizăm mintea atentă ca o manifestare energetică? Sensurile principale ale cuvântului grecesc „ *energie”* sunt *forță* , *mișcare* și *acțiune* . În raport cu mintea, acestea sunt tocmai proprietățile sale fundamentale. *Puterea* minții constă în capacitatea de a acorda atenție și de a înțelege. Această putere este fluidă, *mobilă* - mereu îndreptată spre ceva. Prin *„acțiunea* minții” se înțelege direcționarea acestei puteri către un obiect specific al atenției. Această triplă calitate a minții - atenția, mișcarea continuă și eficacitatea - este exprimată în mod potrivit prin termenul vast „ *energie* ” .

Astfel, Sfântul Grigorie Palama învață: „Așa cum există o distincție între esență și energii în Dumnezeu, există o distincție între minte și energia sa. Energia minții... nu trebuie nici identificată cu mintea din care emană, nici complet separată de ea. Energia minții este legată de esența minții, fiind expresia ei, deși este distinctă de esența sa, așa cum efectul de cauză. ” [299]

Principiul esențial al minții este înrădăcinat în adâncurile inimii spirituale, în spiritul uman. Acest lucru se reflectă în cuvintele sfinților: „Mintea noastră are esență și energie: esența minții, țesută în trup, își are centrul și purtătorul în inimă”, și anume, chiar miezul său - spiritul . [300] Prin urmare, „mintea fiecăruia dintre noi se numește propriul nostru spirit ” . [301]

Astfel, conceptul de „minte corespunde pe deplin cuvântului spirit” [302] .

„Inima este organul esenței și puterii [energiei] minții... Esența minții rezidă în inimă, iar ceea ce numim de obicei minte este energia sa” [303] .

În același timp, energia mentală este forța fluidă și rapidă a spiritului nostru, capabilă să se miște în diverse direcții, atât în interiorul corpului, cât și în afara lui. Astfel, mintea este „expresia, manifestarea spiritului ” . [304]

Cu alte cuvinte, mintea este și spiritul, ca principiu esențial, iar mintea este și energia spiritual-contemplativă prin care se manifestă spiritul uman. Prin urmare, „folosind termenul *minte* , în unele cazuri înțelegem esență, iar în altele energie” [305.] Ca esență intelectuală (noerav ou*siva):: mintea rezidă în inimă-spirit, iar ca energie mentală se manifestă în acțiune, atunci când atenția minții este îndreptată către un obiect, când mintea generează un gând și gândește [306] .

Din cele spuse, este clară sinonimia termenilor minte, spirit și inimă, ceea ce reiese din abundență în textele patristice: „Uneori mintea se numește spirit” [307] ; „Mintea se numește și energia minții... care se numește și inimă” [308] ; „Inima este templul tainic al minții” [309] ; „Mintea se numește și activitatea ei (e*nevrgeia)...:: care se numește și inimă în Scriptură” [310] ; „Inima este un accesoriu al esenței intelectuale” [311] .

Să observăm că mintea este pe bună dreptate recunoscută ca un principiu *spiritual* , întrucât este energia spiritului și este chemată să comunice cu lumea spirituală. Rațiunea, spre deosebire de minte, este un principiu *spiritual* ; ea nu este direct legată de spirit, ci comunică cu forțele pasionale ale sufletului și, prin intermediul creierului, cu lumea creată senzorial.

Întrucât asceza învață despre legătura naturală a energiei minții cu spiritul inimii, atunci „în scrierile sfinților părinți se spune mult despre întoarcerea minții către inimă, adică a energiei sale către esență” [312.] De exemplu: „Ar trebui să întorci mintea către propria sa esență sau, ceea ce este același lucru, este potrivit să întorci mintea către inimă, care este organul esenței și al puterii [energiei] minții” [313] .

Acest punct este crucial în învățătura isihastă despre activitatea mentală. Tocmai dubla calitate a minții - stabilitate în inimă, dar mobilitate - este cea care permite cuiva *să se închine* lui Dumnezeu *în duh și adevăr* adică să se roage *cu adevărat* - mental și din inimă - și, ulterior, să intre într-o comuniune supranaturală, contemplativă cu Dumnezeu .

„Mintea prin natura sa [esență], desigur, este unită cu sufletul; sarcina isihastului este să-și îndrepte activitatea [energia] spre interior”, în inimă, adunând mintea din rătăcire și împrăștiere spre exterior și apoi îndreptând-o din inimă către Dumnezeu [316.] Dacă, dimpotrivă, în timpul rugăciunii energia, adică atenția minții, este îndreptată în spațiul înconjurător, atunci avem de-a face cu ceea ce în ascetism se numește „pseudo-rugăciune visătoare” [317] .

Întrucât mintea nu este doar „esență, ci și energie”, învață Sfântul Grigorie Palama, împreună cu Vasile cel Mare și Dionisie Areopagitul , mintea este capabilă să rămână simultan în esență în inimă și, ca energie, să se miște în orice direcție · Mișcându-se în linie dreaptă, mintea este atrasă de obiectele exterioare, iar apoi atenția sa este dispersată în mediul înconjurător.318

Totuși, adunându-se în inimă și nepărăsind-o, mintea poate, mișcându-se în cerc, când „înălțându-se spre Dumnezeu”, când „întorcându-se la sine”, săvârși *o rugăciune circulară* a minții și a inimii, care, conform învățăturii sfinților, „este cea mai bună și mai naturală acțiune pentru minte” [319] .

Întrucât, „conform antropologiei patristice și ascetice, esența minții se află în inimă”, atunci „mișcarea circulară a minții readuce energia minții la esența sa”. De aceea, „rugăciunea săvârșită în inimă, atunci când energia minții se întoarce la ea, este rugăciune perfectă ” . [320]

Este deosebit de necesar să se acorde atenție unei astfel de proprietăți a minții precum dinamismul, mobilității sale constante: „Mintea este caracterizată de mișcare” [321] , este „prin natura ei mereu în mișcare” [322] , căci aceasta este „natura minții – să fie mereu mobilă” [323] .

Cum se realizează această capacitate de mișcare neîncetată? În primul rând în dinamica procesului de gândire și fluiditatea atenției mentale. Este întotdeauna concentrată undeva, îndreptată către ceva din interiorul sau din afara noastră. Se poate concentra sau difuza, se poate încorda sau relaxa, dar nu se oprește niciodată, nici măcar în somn . [324]

În starea naturală de a fi, inerentă inițial lui Adam, natura mereu în mișcare a minții se manifesta printr-o străduință constantă spre Dumnezeu, în comuniune neîntreruptă cu Dumnezeu: întrucât „mintea nu poate sta fără acțiune, atunci, fiind întoarsă spre Dumnezeu, se gândește la Dumnezeu. Prin urmare, amintirea lui Dumnezeu este tovarășul constant al stării de har” [325.] În această capacitate mentală, ni se dă garanția rugăciunii neîncetate, căci „natura mereu în mișcare a minții cere cu adevărat ceva infinit... Dar, cu adevărat, nu există nimic infinit... afară de Dumnezeu” [326] .

În starea decăzută a omului, imaginea este diferită. Întrucât „mintea noastră, prin natura sa, nu poate rămâne inactivă”, este forțată, prin natura mobilității sale, să alerge încoace și încolo și să zboare peste tot. [327] Să zboare și să rătăcească, să se înalțe, împrăștiindu-se în exterior - aceasta este starea caracteristică a unei minți care nu este ancorată în inimă, în Dumnezeu. Și este imposibil ca omul „să-și adune mintea din înălțimea ei”. [328] El nu o deține, nu o controlează . [329]

Astfel, rătăcind în spațiul înconjurător și fără să ne oprim cu adevărat la nimic, atenția noastră alunecă constant și aleatoriu asupra obiectelor care o atrag [330] .

Dacă, în starea sa actuală de decădere, o persoană este introspectivă și angajată în ceea ce se numește reflecție, aceasta este de obicei doar un proces necontrolat de schimbare a atenției de la un gând la altul și așa mai departe. Un

astfel de flux asociativ al conștiinței [331] este foarte departe de gândirea autentică. Mintea, în acest caz, seamănă cu o piatră de moară, care va macina fără discriminare tot ce este pus în ea [332] .

Această calitate a minții este adoptată de cei care se străduiesc în rugăciune, cei care văd scopul vieții lor ca o întoarcere la starea pierdută de Adam . Întrucât stă în puterea noastră să hotărâm ce punem în pietrele de moară ale minții, în loc de pleava gândurilor goale, trebuie să introducem boabe de grâu - numele lui Hristos - astfel încât mintea, cu neîncetarea ei inerentă, să întoarcă Rugăciunea lui Iisus în inimă.

În concluzie, să repetăm definiția pe care practica ascetică ne permite să o dăm ochiului sufletului nostru. *Mintea* este instrumentul spiritual al cunoașterii lui Dumnezeu și al comuniunii cu Dumnezeu, realizând facultatea contemplativă umană și conectându-ne cu lumea spirituală. Tradiția patristică privește mintea sub două aspecte: ca principiu esențial și ca unul energetic. Esența intelectuală a sufletului este înrădăcinată în spiritul uman; aici mintea își găsește temelia. În acțiunile sale, mintea se manifestă ca energie ușor mobilă.

Minte căzută

În ceea ce privește mintea, suntem interesați în primul rând de starea sa anormală actuală, o consecință a coruptiei naturii noastre în Cădere, în timpul căreia proprietățile naturale ale puterii gândirii s-au pierdut. Vom examina acest lucru în capitolele următoare; deocamdată, vom sublinia doar esența problemei. Să citățm afirmația binecunoscută din Tomosul Sveatogorsk: „Mintea își are sediul fie în inimă, fie în creier. ” [333]

Ce înseamnă această stranie teză? Merită să ne amintim că, cu mult înainte de Palama, aceeași întrebare l-a preocupat și pe un alt Grigore, episcop de Nyssa: unii, scrie el, afirmă că mintea este „în inimă, în timp ce alții spun că mintea rezidă în creier ” . [334]

Într-adevăr, Părinții s-au exprimat diferit. Însuși Sfântul Grigorie de Nyssa crede că mintea nu este atașată de nicio parte a corpului, ci este atinsă în mod egal de întregul corp, producând mișcare în conformitate cu natura. [335] În același timp, contemporanul său, Sfântul Macarie al Egiptului , „învață că mintea este cuprinsă în inimă”. [336] O contradicție?

Nu, în acest caz și în cazuri similare, „confuzia apare, potrivit Sfântului Grigorie Palama , din confuzia esenței minții cu activitatea sa”. [337] În realitate, aceasta este doar o „contradicție aparentă”, deoarece Sfântul Macarie, vorbind despre „închiderea în inimă”, are în vedere esența minții, în timp ce Episcopul de Nyssa vorbește despre energia ei. Și aici este natural să vorbim despre minte ca „producând mișcare”, ca o „forță mentală” - fluidă și ușor mobilă, capabilă nu numai să se grăbească spre creier, ci și să se „extindă în toate părțile corpului nostru” și dincolo de el . [338]

Totuși, explicația de mai sus nu epuizează toate semnificațiile tezei din Tomosul Sveatogorsk. Să revenim la ceea ce s-a spus: „Mintea își are sediul fie în inimă, fie în creier. ” [339]

Această frază indică un model extrem de important: mintea umană se poate afla în două stări fundamental diferite, dintre care una este naturală și normală, cealaltă, dimpotrivă, este o abatere de la normă.

În primul caz, energia și esența minții sunt concentrate inseparabil în inimă, iar spiritul uman are capacitatea de a acționa prin propria energie, capabilă să intre în comunicare directă cu Dumnezeu. Așa a fost Adamul primordial înainte de Cădere, când „sufletul uman era deschis puterilor îngerești și lui Dumnezeu” și cu naturală „simplitate comunica cu lumea spirituală îngerească și cu Duhul lui Dumnezeu”. [340] de asceți ortodocși devin similari, realizând transformarea și reînnoirea naturii lor prin ascetism și practică mentală.

Toți ceilalți membri ai rasei umane rămân într-o stare de decădere subnaturală. Se spune că mintea lor, afectată de căderea primilor părinți, are „un loc în creier”. În acest caz, energia noastră mentală nu ne hrănește spiritul cu vitalitate; ea a abandonat inima și a fost absorbită în activitatea rațională, munca creierului . [341]

Duhul nostru rămâne lipsit de energie, incapabil, neputincios să intre în contact direct cu Duhul lui Dumnezeu și, prin urmare, nepregătit să dobândească pe deplin energia harului, privându-ne astfel de perspective spirituale de comuniune cu Dumnezeu și de îndumnezeire. Mintea omului decăzut rămâne într-o stare fragmentată nefiresc: natura sa esențială rămâne înrădăcinată în inimă, în timp ce energia sa este concentrată în cap, slujind activităților intelectului.

Metoda de restabilire a capacității lui Adam de comuniune cu Dumnezeu este rugăciunea minții și a inimii , cu alte cuvinte: „aducerea minții în inimă”, „întoarcerea minții către ea însăși” [342] , plasarea minții pe „scaunul ei din inimă”. Energia mentală trebuie separată de intelect și returnată la locul ei de drept în inimă-spirit. După cum este deja clar, această „întoarcere a minții către ea însăși” devine posibilă deoarece mintea nu este doar o esență, ci și [o] energie.343

Așa începe vindecarea noastră: se corectează vătămarea firii noastre decăzute, se deschide accesul la comuniunea vie directă cu Dumnezeu, la posibilitatea „unirii cu Dumnezeu” în sacramentul dobândirii harului îndumnezeirii [344] .

***

Subiectul în discuție este complex și rămâne insuficient explorat în literatura ascetică. Acest lucru poate ridica diverse întrebări și nedumeriri. În special, s-ar putea întâlni sugestia că, în urma Căderii, nu doar energia, ci și esența minții s-a separat de inimă și că ambele principii au migrat către creier.345

Pentru o mai bună clarificare a acestei probleme, să trecem la câteva precizări.

S-ar părea că citatele de mai sus ar trebui să fie suficiente; numai cuvintele Sfinților Vasile cel Mare , Grigore Palama și Nichifor Monahul ne-ar putea convinge de inseparabilitatea esenței noetice de spiritul inimii. La urma urmei, potrivit sfinților părinți, *esența* minții nu se „mișcă niciodată în spațiu”, iar „acțiunile mobile” sunt o proprietate a *energiei* mentale . [346]

Să adăugăm la aceasta încă o afirmație categorică: „O parte separată a minții nu poate fi esența sa” [347.] Adică, numai energia minții are capacitatea de a se separa de spirit, în timp ce esența mentală nu a părăsit niciodată inima și nu a fost separată de spirit.

Totuși, așa cum reiese din scrisoarea citată mai sus, există și alte opinii. Dar este legitim să afirmăm că „inima omului este goală”? Dacă presupunem ipotetic că mintea unei persoane decăzute a părăsit complet inima, că esența minții, împreună cu energia sa, a migrat către creier, atunci soarta noastră ar fi de neimaginat.

Sfântul Macarie spunea: „Inima este o parte a *omului* [lăuntric] *, care, la rândul său ,* este esența intelectuală”. [Omul] lăuntric , potrivit apostolului, este suma totală a abilităților, calităților și puterilor noastre - duhul uman, temelia ființei umane, limanul Duhului Sfânt . Numai din aceasta rezultă că, dacă esența intelectuală este îndepărtată din inimă, atunci omul va fi lipsit de *omul lăuntric* - propriul său duh. Oricât de absurd ar părea, omul ar înceta să mai fie om.

Să ne amintim, de asemenea, că esența intelectuală, unită cu spiritul, este acea parte a sufletului în care chipul lui Dumnezeu este imprimat predominant în om . [351] Evident, separarea esenței intelectuale de inimă-spirit, prin perturbarea acestei unități, ar distruge chipul lui Dumnezeu împreună cu spiritul. Prin urmare, ar trebui încă o dată să recunoaștem că omul este lipsit de natura sa divină, adică redus la nivelul unui animal . [352]

În orice caz, întrucât esența inteligentă este înrădăcinată în spirit, ele sunt un singur întreg [353] , iar dacă permitem ruptura lor - *divizarea în noi înșine* - atunci aceasta ne-ar priva de spiritul însuși, ceea ce echivalează cu distrugerea omului [354] .

O altă abordare este de a lua în considerare interacțiunea celor trei forțe ale sufletului care formează inima spirituală. Dacă presupunem că esența minții a urmat energia în cap, atunci, în consecință, puterea gândirii ar fi, de asemenea, concentrată în întregime în cap. Totuși, acest lucru contrazice direct învățătura patristică, care este unanimă în acest punct: toate cele trei forțe, și mai ales puterea gândirii, sunt prezente tocmai în inimă . [355]

Și, din nou, tocmai prin prezența puterii gândirii „inima omului se deosebește de inima fiarelor” [356.] Pe lângă toate celelalte, trebuie să ne amintim că în sacramentul Botezului nu creierul și rațiunea sunt sfințite în primul rând, ci organismul spiritual al inimii [357] .

Dacă presupunem că la Botez mintea umană este în esență absentă din inimă, atunci ea nu va fi sfințită în sacrament. Drept urmare, am fi lipsiți de posibilitatea

mântuirii și a îndumnezeirii, deoarece tot ceea ce duce la aceste daruri ale lui Dumnezeu, începând cu conștiința de sine creștină, pocăința și rugăciunea, necesită efort conștient și este realizabil doar prin mintea transformată prin sfințirea baptismală.

În final, observăm că opinia exprimată în scrisoare se bazează pe o percepție subiectivă, când pare că mintea „se mișcă în piept” și așa mai departe. Însă, după cum știm, există riscul unei judecăți inexacte dacă cineva își limitează propria experiență la cea proprie.

Toată lumea este familiarizată cu senzația de tensiune în cap în timpul gândirii intense. De asemenea, puteți observa senzații speciale atunci când mintea coboară în inimă și așa mai departe. Toate acestea sunt asociate cu activitatea forței mentale, cu mișcarea energiei mentale sau raționale.

Totuși, impresiile subiective sunt extrem de variate, individuale și, în plus, înșelătoare. Este riscant să se bazeze concluzii teoretice generale pe ele. Chiar și asceții experimentați ar putea face greșeli atunci când încearcă să extragă afirmații dogmatice din impresii personale. Este suficient să ne amintim de frământările athonite de la începutul secolului al XX-lea. Cea mai sigură cale este să consultăm cu atenție învățăturile patristice și să ne bazăm în primul rând pe ele.

***

Note

193

Aemilian (Vafidis), arhimandrit. Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 305.

194

Există un trup firesc și există un trup duhovnicesc (1 Corinteni 15:44).

195

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. Pagina 22. Există o „inimă de carne” și există o inimă „care este centrul ființei umane... centrul manifestărilor vieții spirituale”. Odată cu moartea, „la părăsirea trupului, sufletul își păstrează... inima, nu mai trupească, ci spirituală”. – *Sofronie (Saharov), Arhimandrit* . Isprava cunoașterii lui Dumnezeu. Essex; Moscova, 2002. Pagina 184.

196

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 143.

197

Procesele spirituale au loc, desigur, nu în țesuturile mușchiului inimii, ci în inima metafizică: „Unirea minții cu inima este unirea gândurilor spirituale ale minții cu

senzațiile spirituale ale inimii.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Sfântul* Creații. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 116.

198

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pp. 32, 131. Această definiție a fost preluată de la părinții antici: „Inima este receptaculul sufletului... centrul supranatural... este rădăcina tuturor puterilor senzoriale și mentale ale sufletului.” – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte* . Despre păstrarea sentimentelor. Moscova, 2000. P. 38.

199

Zarin, S.M. Ascetism. Moscova, 1996. Pagina 375. Activitatea specială „a spiritului are loc în primul rând în inimă, astfel încât uneori inimii i se atribuie ceea ce aparține în cele din urmă spiritului însuși”. „Sufletul uman, ca subiect al vieții personale, are principiul său divin cel mai înalt în spirit și organul său imediat în inimă”, iar inima „este centrul în care este concentrată întreaga viață personală a unei persoane”. – Ibidem.

200

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 3.

201

Zarin S.M. Ascetism. M., 1996. P. 380.

202

Sfântul Teofan Zăvorâtul. Comentariu la Epistola către Romani. http://ni-ka.com.ua

203

Proverbe 4:23 .

204

Sfințiți pe Domnul Dumnezeu în inimile voastre . (1 Petru 3:15)

205

Experiența spirituală a Starețului Iosif Isihastul. TSL, 2010. P. 67. „Când mintea se întoarce din rătăcirile și împrăștierile sale printre creații, ea... intră în inima profundă, spirituală. După cum spunea Sfântul Macarie, «inima este un abis», adică este fără fund.” – Ibidem.

206

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 32.

207

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // Rodionov O.A. Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

208

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pag. 105, 107.

209

„Inima nu este aici în sensul obișnuit, ci în sensul omului dinăuntru. Există în noi *un om dinăuntru* , după Apostolul Pavel (2 Corinteni 4:16), sau *un om ascuns al inimii* , după Apostolul Petru (1 Petru 3:4).” – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Comentariu: Epistola către Efeseni. http://ni-ka.com.ua

210

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1998. Vol. 5. P. 115. „Spiritul omului... își are sediul în partea superioară a inimii... lângă mamelon și ceva deasupra acestuia.” „În partea superioară a inimii este prezentă puterea verbală [mentală] sau spiritul omului.” „Puterea verbală sau spiritul omului este prezentă în partea superioară a inimii, opusă mamelonului stâng.” – Ibid. Vol. 1. P. 266; Vol. 2. P. 299; Vol. 5. P. 116.

211

Iosif Isihastul, Starețul. Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 24. „Sfântul Grigorie Palama consideră inima ca fiind centrul principal al vieții spirituale umane, ca organ al minții.” El scrie: „Știm cu siguranță că capacitatea noastră mentală se află în inimă... am învățat acest lucru nu de la om, ci de la Cel care l-a creat pe om.” – *Grigorie Palama, Sfântul // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Opere teologice. N. Novgorod, 2011. Pagina 69.

212

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 175.

213

„Trebuie să ne străduim să facem ca rugăciunea să acționeze chiar în vârful inimii, unde rezidă puterea verbală [mentală], conform învățăturii Părinților și unde, din acest motiv, trebuie să se săvârșească Slujba Divină [interioară].” – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 296. Să subliniem că locul inimii este uneori situat ceva mai sus și la stânga extremității superioare a inimii fizice. De aceea se spune: „Citiți în Filocalie: trebuie să stai *deasupra inimii* cu atenția ... Ioan Scărarul spune: stând sus, adică, stabilindu-ți atenția *deasupra inimii* , observă, dacă ești priceput.” – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 57; Scrisori despre viața spirituală. M., 1996. P. 194. „Fiecare trebuie să-și umbrească inima cu mintea *de sus și, privind mereu în adâncurile ei, să practice rugăciunea.”*

– *Cuviosul Vasili Polianomerulski* // Viața și scrierile Bătrânului Pasie (în slavonă). Optina Pustyn, 2001. P. 115.

214

„Care este *locul inimii* , despre care vorbesc Sfinții Simeon Noul Teolog, Nichifor Solitarul și alți Părinți? Este puterea verbală [mentală] sau duhul omului, prezentă în partea superioară a inimii.” „Citind în Părinți despre *locul inimii* , pe care mintea îl dobândește prin rugăciune, trebuie să înțelegem [prin ea] puterea verbală [mentală] a inimii, plasată de Creator în partea superioară a inimii, puterea prin care inima omului se deosebește de inima fiarelor.” – *Ignatie (Brianchaninov), Sf.* Creații. Moscova, 1996–1998. Vol. 1. P. 266; Vol. 5. P. 115.

215

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 116. Cf.: „Cele trei puteri ale sufletului, cea verbală [mentală], puterea geloziei [iritabilă] și puterea dorinței [dezirabilă], sunt situate astfel: în piept și în partea superioară a inimii este prezentă puterea verbală sau spiritul omului, în mijloc – puterea geloziei, în partea inferioară – puterea dorinței sau pofta naturală.” – Ibidem. Vol. 2. P. 299.

216

Șolduri (*slav* .) – zona abdomenului și a spatelui inferior deasupra șoldurilor.

217

„Astfel, se împarte tripartita natură a sufletului: cea verbală în piept; cea arzătoare, sau zeloasă, în inimă; și dorința în coapsele de la buric.” – *Cuviosul Vasile de Polianomerul* // Viața și scrierile Bătrânului Pasius (în slavonă). Optina Pustyn, 2001. Pagina 81.

218

„Forța iritantă servește drept legătură între gândirea rațională și dezirabil.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. p. 64.

219

Romanides John, Arhipreotul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 17.

220

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 74.

221

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 27.

222

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Opere. Moscova, 1993. Cartea 1. P. 162.

223

„Cuvântul minții (lovgo") și intelectul (nou~") sunt unite cu sufletul.”:: - *Grigore Teologul, Sfântul // Grigore Palama, Sfântul.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. P. 55. „Sufletul este o esență rațională (logikhv) și inteligentă (noerav).”:: - *Meletie Monahul //* Ibid. Trebuie subliniat faptul că distincția dintre minte și intelect, așa cum este înțeleasă în filosofie și științe seculare, este de o natură fundamental diferită față de antropologia ortodoxă.

224

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pp. 34, 132.

225

„În tradiția patristică, se face pe scară largă o distincție clară între abilitățile spiritual-contemplative și cele intelectual-raționale ale omului”, iar „aceasta este o distincție antropologică foarte importantă”. – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 76. „Mintea (nous) și rațiunea (logos) nu sunt identificate în Ortodoxie, deoarece rațiunea este concentrată în creier, iar mintea în inimă”, ceea ce corespunde structurii naturale a organismului uman creat de Dumnezeu, în contrast cu structura subnaturală inerentă stării decăzute. – *G. Metallinos, Arhipreot.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru „Cuvântul minte [rațiune] implică un loc material - creierul”. – *Cuviosul Paisie Athonitul // Hristodoulos Aghioritul, ieromonah.* Vasul ales. 2000. Pagina 128. „Rațiunea operează în creier.” – *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit* . Spiritualitate ortodoxă. TSL, 1998. Pagina 34. „Organul rațiunii, conform opiniei unanime nu numai a sfinților, ci și a savanților acestei lumi, este creierul.” – *Preotul Vadim Korzhevsky.* Propedeutica asceticii. Moscova, 2004. Pagina 383.

226

Să ne amintim că vom folosi numele de familie ca o constantă în cadrul acestei lucrări, reducând toate sinonimele întâlnite la acesta.

227

Sfântul Teodor al Edesei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 349.

228

Vezi: *Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky).* Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 44, 48, 49.

229

„Există cinci simțuri simple” (*slave*) – cele cinci simțuri principale. – Canon sau Carte completă de rugăciuni. Moscova, 1994. Pagina 511. „Împreună cu inima, oamenii au așa-numita minte spirituală [rațiune], care funcționează în creier. Cu

ajutorul rațiunii-logicii, suntem capabili să cunoaștem mediul înconjurător, să studiem cărți, să ne formăm opinii, idei... Există așadar energie rațională [rațională], care își desfășoară activitatea în creier, și există energie mentală, care în starea sa naturală funcționează în zona inimii, pe care Părinții o numesc inima profundă și inima spirituală **.** Faptul că cunoaștem pe Dumnezeu cu inima, și nu cu mintea, este esența vieții spirituale.” – *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit.* Despre Sfântul Grigorie Palama. 2011. http://apologet.spb.ru

230

Mai mult, problema este adesea complicată de echivalarea incorectă a acestor concepte prin substituirea termenului „ *rațiune”* cu unul sau altul . „Trebuie recunoscut că problema terminologică a distincției
dintre *minte* , *rațiune* și *intelect* este extrem de complexă.” Prin urmare, aceste „raționamente sunt de natură tentativă. Adesea, alte nuanțe semantice ale acestor cuvinte pot fi găsite în Tradiția Bisericii.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* „ Fundamentele antropologiei ortodoxe.” Moscova, 2013. pp. 76, 78.

231

Excepția o reprezintă anumite stări de conștiință, despre care vom discuta mai târziu.

232

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 105.

233

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 172.

234

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 190.

235

Fokin A.R. Concepte... ale Sfântului Maxim Mărturisitorul . http://cyberleninka.ru

236

Ioan Damaschinul, Sfânt . O expunere exactă... Cartea a 2-a, Cap. 12:27. Lucrarea minții este „cunoașterea lumii invizibile și a lucrurilor spirituale. Cunoașterea lumii vizibile și a lucrurilor senzoriale este o cu totul altă chestiune. Aici, sunt la lucru alte facultăți... Facultatea îndreptată spre cunoașterea vizibilului, creatului, finitului, se numește rațiune... Nu trebuie să se confunde una cu cealaltă [mintea cu rațiunea]. Mare rău vine de aici.” – *Teofan Pușcăriașul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1, Partea 1. Pagina 228.

237

Grigore de Nyssa, Sfânt // Ieroteu (Vlah), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 48.

238

Conversații cu Arhimandritul Efrem. Moscova, 2013. Pp. 64, 119.

239

Aemilian, arhimandrit. Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 283.

240

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. pp. 316, 317, 331.

241

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Despre diverse nelămuriri... Moscova, 2006. Pp. 89–92. Pentru Sfântul Maxim, expresii precum „putere mintală, adică mintea", „putere intelectuală a sufletului" și „capacitatea de a contempla" sunt caracteristice minții. În ceea ce privește intelectul: „putere verbală, adică intelectul", „putere rațională a sufletului" și „gândire rațională", „rațiunea ca acțiune a intelectului". – *Sfântul Maxim Mărturisitorul // P. Nellas.* Theosis. Moscova, 2011. Pp. 65, 67, 275, 276.

242

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 105.

243

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 162.

244

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 331.

245

Grigore Palama, Tomosul Sfântului Sveatogorsk // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. P. 69–76; *Hierotheus (Vlachos), Mitropolitul* Sfântului Grigore Palama... TSL, 2011. P. 332.

246

Grigorie Palama, Sfânt // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. Pagina 207. Comentând despre Cuviosul Isaac Sirul , Sfântul Grigorie spune: „Avem doi ochi ai sufletului, iar beneficiul de a vedea cu ei nu este același: cu o vedere vedem ceea ce este ascuns în lucrurile naturale", adică lumea pământească și acțiunea lui Dumnezeu în ea, „cu cealaltă vedere vedem

slava Lui atunci când Dumnezeu binevoiește să ne introducă în tainele spirituale”, adică contemplăm lumea transcendentală, metafizică. – *Grigorie Palama, Sfânt* // Viața în Hristos... Moscova, 2018. Pagina 207.

247

Nicodim cel Sfânt Munte, Sf. // *Emilian (Vafidis), arhimandrit.* Un cuvânt despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 166.

248

Romanides John, Arhipreotul // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit.* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 17.

249

Vezi această ediție: Capitolul „Structura sufletului” („Spiritul și spirit”).

250

Teofan Pușcatul, Sfânt. Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pp. 45, 46.

251

Fenomenele fenomenale (*filosofie*), adică cele percepute prin simțuri, sunt opuse fenomenelor noumenale, adică cele inteligibile. În timp ce noumenul denotă obiectul contemplării mentale, un fenomen este un obiect al percepției empirice prin simțuri. Aceasta este originea conceptului *de conștiință fenomenală* , care se referă la experiența senzorială trăită subiectiv.

252

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky). Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. P. 120.

253

Ibidem, p. 32, 34, 35, 39, 43, 44, 50, 80, 118.

254

„Când aceste două puteri ale sufletului funcționează corect, ele lucrează în armonie.” – *Arhipreotul Ioan Romanides // Mitropolitul Hierotheos (Vlachos).* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 17.

255

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 207. Înainte de Cădere, mintea și rațiunea „erau folosite corect în om, adică mintea îl simțea pe Dumnezeu, iar rațiunea [rațiunea] exprima experiența minții... experiența vieții.” – Ibidem.

256

Să observăm, de altfel, următorul fapt: „Creștinii occidentali nu pot înțelege rugăciunile de ore întregi ale călugărilor ortodocși, căci ei se roagă diferit. Obosesc chiar și după o jumătate de oră de rugăciune, pentru că se roagă cu intelectul, rațional.” Când „se obligă să se roage, constrângerea creează presiune în creierul lor... Creștinii ortodocși, însă, se roagă cu mintea.” – *Cuviosul Sofronie (Saharov) // Mitropolitul Ieroteu (Vlachos).* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. pp. 314, 393.

257

Grigorie Palama, Sfânt // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 391. „Nu poți experimenta sau vedea prezența lui Dumnezeu” decât cu „o viziune inteligentă care întrece rațiunea”. Tocmai „ *viziune inteligentă* ”, deoarece puterea Duhului o infuzează, permițând cuiva să vadă darurile lui Dumnezeu. – *Grigorie Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 34.

258

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pagina 131. O altă perspectivă asupra diferenței dintre minte și intelect: „Gnoza rațională, ca forță spirituală, pornește de la particular la întreg. Ea percepe un obiect analitic, disecat, obiectul în manifestările, proprietățile și atributele sale parțiale, apoi construiește un model din construcții individuale. Mintea spirituală [mintea] percepe un obiect sintetic, prin pătrunderea în esența sa. Figurativ vorbind, ea contemplă ideea de obiect. Aici dispare distanța dintre obiect și subiect, întotdeauna inerentă analiticii; aici are loc ceva asemănător contactului, doar că fără confuzie și identificare. Esența ideală a obiectului se reflectă în mintea umană. Acesta este un fel de viziune, doar că mai simplă și mai integrală decât viziunea fizică.” – *Rafael (Karelin) , Arhimandrit.* Biserică și Inteligență. Saratov, 2009. P. 237, 238.

259

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Isprava cunoașterii lui Dumnezeu. Essex; Moscova, 2002. P. 184.

260

Mihai Psellos . De anima. Patr. Migne. PG 122, 1029 // *Leonov Vadim , protopop .* Fundamentele Antropologiei Ortodoxe. Moscova, 2013. P. 57.

261

Dionisie Areopagitul, Sf. // Ibid.

262

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 237, 242.

263

Ioan Cassian Romanul , Scripturi Sf. TSL, 1993. P. 194.

264

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 9.

265

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164.

266

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 4. Nr. 584. – Ibidem.

267

„Mintea percepe lucrurile în ființa lor imediată, în esența lor interioară, în lumina planului divin pentru ele, și nu în manifestările lor fizice. Ea vede un principiu spiritual ascuns în obiectele contemplării.” Facultatea contemplativă a minții permite cuiva „să înțeleagă esența unui obiect sau sensul unui fenomen fără raționament analitic.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. pp. 75, 78.

268

Ioan 4:24 .

269

Arhimandritul Aemilian (Vafidis), Predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 105. „Mintea (nou~)::, liberă de robia rațiunii (logikh~")::, a patimilor și a lumii înconjurătoare, este luminată de harul divin și condusă în contemplarea lui Dumnezeu.” – *Mitropolitul Hierotheus (Vlachos)* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. Pagina 15.

270

2 Corinteni 12:2 .

271

Gândirea rațională este „un instrument pentru analiza și înțelegerea experienței senzoriale” și „îmbrăcarea acestei experiențe în cuvinte”. – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. Pagina 77. „Partea rațională a sufletului este împărțită atât în cuvântul interior, cât și în cuvântul rostit. Cuvântul interior este o mișcare a sufletului care are loc în acea parte care raționează fără nicio exclamație; prin urmare, adesea și în tăcere, expunem pe deplin întregul nostru discurs în noi înșine și vorbim și în timpul viselor.” – *Sfântul Ioan Damaschin.* O expunere exactă... Moscova, 1992. Cartea a 2-a. Capitolul 21. Termenul *cuvânt interior* în același sens este folosit de Sfântul Grigorie Palama și de alți Părinți. Vezi, de exemplu: *Sfântul Grigorie Palama.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Pagina 64.

272

„Când un gând dăinuie în mintea unei persoane... atunci, așa cum carnea omenească se îngrașă, tot așa gândurile se îngrașă și se transformă în cuvinte.” Atunci „gândul se îmbracă în carne și, cu cât sunt mai mult purtat de acest gând, cu atât carnea lui se îngrașă.” Astfel, „gândurile păcătoase se pot dezvolta. Dacă nu le combatem, ele capătă putere și se îmbracă în cuvinte. Mai întâi, *cele interne* ”, iar apoi „cuvintele interne ies la suprafață, adică le rostim... Ce este *un cuvânt* ? Întruchiparea unui gând”, rodul „muncii mentale care s-a realizat în mine”. – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 26, 30.

273

„Un gând se naște în mine și, prin urmare, gândul devine cuvânt – și acum sunt cufundat într-o conversație” – o conversație interioară cu mine însumi sau „cu un spirit rău”. Mai mult, „transformarea gândurilor în cuvinte este mult facilitată de imaginație – o colaboratoare a păcatului.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 30.

274

Cunoscuta poruncă: *a închide* , *a investi* , *a conține* mintea în cuvintele rugăciunii – aceasta este o interpretare a învățăturii împrumutate din Scara, care vorbește despre cum în timpul rugăciunii „mintea ar trebui să fie închisă în cuvintele pe care le rostim sau le gândim”, astfel încât „să fie introdusă în cuvintele rugăciunii”. – *Sfântul Ioan Sinaitul.* Scara. Moscova, 1997. 28:17, 19.

275

Dacă prima situație se întâmplă oricărei persoane, a doua se întâmplă celor care sunt părtași la viața spirituală, al căror spirit este trezit de influența rugăciunii din inimă. Atunci mintea acționează „în spiritul nostru, care este simțirea verbală sau intelectuală a inimii, emanând din și dependentă de minte, cooperând cu și conformându-se gândirii.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. Pagina 37.

276

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 4. Nr. 584.

277

Vezi: *Teolipta din Filadelfia , sfântă* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 168–171.

278

Sfântul Teolipt al Filadelfiei. Opere ascetice. Moscova, 2018. P. 208.

279

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte // Istoria mișcării Kollyvad. Penza, 2019. P. 85.

280

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 147.

281

„Gândurile se nasc și acționează în puterea mentală a sufletului... în minte – imaginații visătoare, în rațiune – opinii.” – *Sfântul Grigore Sinaitul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 190.

282

Acest lucru va fi discutat în detaliu în secțiunea „Ordine și metodă”.

283

Romanides John, Arhipreot // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Spiritualitate ortodoxă. TSL, 1998. P. 37. Pe lângă rațional, „conform mărturiei sfinților, există un alt sistem de memorie: memoria cardiacă sau spirituală, concentrată în inimă.” – *Metallinos G., Arhipreot.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

284

„Memoria celulară determină funcțiile și relațiile individului cu sine însuși și cu lumea înconjurătoare.” Memoria mentală, sau „memoria inimii, este aproape inactivă sau funcționează subconștient; este activată prin rugăciunea mentală și asigură o amintire continuă a lui Dumnezeu, ceea ce contribuie la normalizarea tuturor celorlalte relații umane.” – *Arhipreotul Ioan Romanides* // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 37.

285

Sfântul Grigorie de Nyssa // Operele Părinților Ascetici Antici. Moscova, 2012. pp. 254, 612, 613. Sfântul Grigorie numește mintea „păstorul lui Dumnezeu”, „păstorind mădularele sufletului”. Pentru un creștin adevărat, mintea nu mai este „în sclavia laturilor inferioare ale firii noastre”, ci „ea însăși le călăuzește”. – Ibidem.

286

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Pp. 212, 220.

287

Sf. Faassiy // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 3. p. 300.

288

Experiența spirituală a Starețului Iosif Isihastul. TSL, 2010. P. 75.

289

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. pp. 343, 351.

290

Sfântul Anton cel Mare // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 85.

291

Ioan Damaschinul, Venerabilul. O expunere exactă... Cartea a 2-a, Cap. 12. „Ceea ce este ochiul în trup, este mintea în suflet.” – *Avva Evagrie* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1, p. 607. „Ochiul sufletului este mintea.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 9. „Mintea contopită cu sufletul este vederea sa.” – *Sfântul Vasile cel Mare.* Ibidem. „Mintea se numește ochiul sufletului.” – *Sfinții Calist și Ignațiu* // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1, p. 451. „Mintea este ochiul sufletului, partea sa cea mai pură.” – *Mitropolitul Ieroteu (Vlah)* . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 13.

292

Grigore de Nyssa, Sfânt // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 81; *Grigorie Palama, Sfântul* // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 331.

293

Evagrie Ponticul, Avva // La originile culturii sfințeniei. Moscova, 2002. Pagina 475. „Ochiul vede vizibilul, iar mintea cuprinde nevăzutul. O minte iubitoare de Dumnezeu este lumina sufletului. Cel care are o minte iubitoare de Dumnezeu este luminat în inimă și Îl vede pe Dumnezeu cu mintea sa.” – *Cuviosul Antonie cel Mare* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. Pagina 87.

294

Teologie Dogmatică. TSL, 2007. P. 71. Cf.: *Vasile cel Mare,* Opere sfinte. Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444; *Grigore Palama,* Triade sfinte. Moscova, 1995. II, 2, 26.

295

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 5.

296

David Disipat , *călugăr* . Lucrări polemice. Moscova–Athos, 2012. P. 110.

297

Fakrasis G. Dispută... M.-Athos, 2009. P. 97.

298

Filoteu (Kokkin), Sfânt // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. Pagina 461. „Fiecare esență are o astfel de energie care este consistentă cu ea însăși.” – *Neofit Momitsilas, monah.* // *Phakrasis G.* Disputa... Moscova-Athos, 2009.

Pagina 99. „Energia este atât forță, cât și mișcare naturală fiecărei esențe”; „Energia este acea forță naturală prin care se explică fiecare esență.” – *Ioan Damaschin, Sfânt* . O expunere exactă... Cartea a 2-a. Cap. 23. Sfântul Grigorie Palama consideră „esența drept cauză a energiei”, prin urmare „starea de non-origine, de ne-manifestare este desemnată în mod convențional prin cuvântul *esență* ”, iar ceea ce purcede din ea și o revelează este *energia* . – *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Opere teologice. N. Novgorod, 2011. P. 87, 92.

299

Grigore Palama, Epistola Sfântului către Daniel al Enskiei, a V-a // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 9. „Învățătura teologică a lui Palama despre esența și energiile Divinității își găsește corespondența în învățătura sa despre esența și energiile din structura minții umane.” Întrucât „mintea umană are propria esență și energie”, ea „îl reflectă astfel simbolic pe Dumnezeu.” – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigore Palama. Moscova, 1996. Pp. 342, 344.

300

Grigorie Palama, Sfântul // Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit . Sfântul Grigorie Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. P. 30.

301

Grigorie Palama, Sfânt. Despre Procesiunea Sfântului Duh. Moscova, 2013. Pagina 75. „Conform terminologiei ortodoxe, mintea, numită în Noul Testament *duhul* omului și *ochiul sufletului său* , este energia sufletului prin care omul Îl cunoaște pe Dumnezeu, atingând contemplarea spirituală a lui Dumnezeu - teologia.” - *Arhipreotul G. Metallinos.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

302

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Moscova, 1994. Numărul 1. Nr. 106. „Ceea ce ne deosebește [de animale] este mintea, ceea ce eu numesc spirit” și „tot ceea ce [Sfântul Anton] spune despre minte, eu atribui spiritului.” – Ibidem.

303

Nicodim cel Sfânt Munte, Sf. // Rodionov O.A. Învățătura Sfântului Nicodim al Svyatogoreț ului... 2010. http://bogoslov.ru Vezi și: *Ciprian (Kern), arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. M., 1996. Cap. 6; *Zarin S.M.* Ascetism. M., 1996. S. 376, 377.

304

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky). Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. Pagina 50. O analogie poate fi observată în modul în care, prin același cuvânt „ *soare”,* înțelegem corpul ceresc în sine, lumina care emană din el și căldura

încălzitoare. În mod similar, toate cele trei concepte - *minte* , *spirit* și *inimă* - formează, într-un anumit sens, un singur întreg, fără a-și pierde sensul distinct.

305

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 120.

306

„Palamas distinge esența minții de energiile sale, prin care se referă la însăși gândurile.” – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigore Palamas. Moscova, 1996. p. 341.

307

Venerabilul Anastasie Sinaitul // Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. P. 178.

308

Grigore Palama, Sfânt. Capitole despre rugăciune și curăție a inimii // Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova – Athos, 2007. P. 28.

309

Grigorie Palama, Sfântul // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. P. 292.

310

Grigore Palamas, Sf. // http://bogoslov.ru/text/3415902.html

311

Sfântul Macarie cel Mare, Venerabil. // *Zarin S.M.* Ascetism. Moscova, 1996. Pagina 580. „În adevăratul sens, mintea este numită puterea spirituală sau spiritul omului, existent în inimă. Este în întregime spirituală și nu ia parte la lucrurile pământești; servește ca mijloc de a ne uni cu Domnul; întreaga sa natură constă în străduința către Dumnezeu.” – *Ilarion, Schemamonah* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. Pagina 225.

312

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 142.

313

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // *Rodionov O.A.* Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

314

Ioan 4:24 .

315

„Activitatea minții în inimă se numește *activitate mentală* (noerav pràxi)”. Conform învățăturii Noului Testament, „activitatea mentală se realizează ca rugăciunea neîncetată a Duhului Sfânt în inimă”. – *Metallinos G., Protopop.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru „Mintea se revelează prin revărsarea [de energie], rămânând în esență imobilă”. – *Grigore Palama, Sfânt* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. Pagina 225. Deși mintea, ca principiu esențial, „este unită cu trupul și folosește inima”, în aspectul său energetic ea „nu este limitată de trup”. – *Grigore Palama, Sfânt* // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. Pagina 81.

316

Vasili (Krivoshein), Arhiepiscop. Lucrări teologice. N. Novgorod, 2011. P. 72.

317

Apoi se întâmplă ceea ce susținea Varlaam în disputa sa cu Sfântul Grigorie Palama. Ereticul susținea exact opusul învățăturii isihaste, crezând că mintea în rugăciune ar trebui să se extindă în exterior, dincolo de trup. Aceasta înseamnă că energia mentală, prin intelect și simțuri, se disipează în mediul extern, ceea ce, conform învățăturii patristice, este un semn al rugăciunii visătoare a „primei forme”, care duce la amăgire. Vezi: Sfântul *Simeon Noul Teolog.* Opere. TSL, 1993. Vol. 2. Cuvântul 68; *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. pp. 170–177; *Ieromonahul Sofronie.* Starețul Siluan. Paris, 1952. p. 55.

318

„Când Vasile cel Mare spune că mintea se răspândește în exterior”, el nu vorbește „despre *esența* minții care se răspândește în exterior, știind că nu se mișcă în spațiu”; iar când spune că mintea apoi „se întoarce din nou”, el este perfect „conștient că esența nu s-a părăsit niciodată pe sine”, ci „ sfântul numește aici mintea *acțiunile sale mișcătoare (* energia)”. Sfântul Nichifor și alți Părinți gândesc similar. – *Grigore Palama, Sf.* Triade. II, 2, 26.

319

Grigorie Palama, Sfintele Triade. Moscova, 1995. I, 2, 5; *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. Pagina 80. Sfântul Grigorie Palama a oferit o „justificare teologică pentru rugăciunea mentală”, arătând că mintea, „posedând esență și energie... este în esență unită cu trupul, iar energia sa, în starea decăzută a omului, este împrăștiată în exterior, încât mintea trebuie să se întoarcă la inimă, care este locuința sa naturală.” – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. Pagina 160.

320

Grigorie Palama, Sfântul // *Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit.* Sfântul Grigorie Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. Pp. 30, 83, 84.

321

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul Părinte // Leonov Vadim, Arhipreotul. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 77.

322

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 217.

323

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. P. 317.

324

Nu luăm în considerare aici afecțiuni patologice asociate cu pierderea conștienței.

325

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 3. Nr. 384.

326

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. P. 316.

327

Sfântul Ioan Cassian Romanul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. Pp. 93, 94.

328

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 56. http://azbyka.ru

329

Și „dacă o persoană nu își controlează mintea, atunci este aproape incapabilă să-L caute pe Dumnezeu ca pe o realitate tangibilă.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis),* Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 315.

330

„În starea sa normală, caracteristică omului decăzut, mintea este îndreptată în primul rând spre exterior; este ocupată cu dobândirea de cunoștințe exterioare și este separată de inimă. Cultura și civilizația modernă sunt construite pe acest principiu al separării minții de inimă.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Sacramentul vieții creștine. Essex; TSL, 2009. P. 229.

331

Fluxul conștiinței – denotă o secvență continuă, contopită și diversă de imagini, idei, sentimente, amintiri, gânduri. – *Bleikher V.M., Kruk I.V.* Dicționar de termeni psihiatrici.

332

„Activitatea minții noastre este pe bună dreptate comparată cu o piatră de moară... Nu se poate opri din rotit, fiind mișcată de apă... Așadar, mintea noastră în această viață prezentă, fiind pusă constant în mișcare de fluxuri de impresii care se năpustesc asupra ei de pretutindeni, nu poate fi inactivă din cauza agitației gândurilor.” – *Sfântul Ioan Cassian Romanul* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. P. 95; Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 2. P. 712.

333

Grigore Palama, Sf. Svyatogorsk Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. http://azbyka.ru

334

Sfântul Grigore de Nyssa. Despre structura omului. Sankt Petersburg, 1995. Capitolul 12. http://azbyka.ru

335

Ibidem. Cap. 14.

336

Grigorie Palama, Sfântul. Triade. II, 2, 27, 29

337

Vasili (Krivoshein), Arhiepiscop. Lucrări teologice. N. Novgorod, 2011. P. 72.

338

Grigore Palama, Triadele sfinte. II, 2, 27, 29; *Grigore de Nyssa, Sfânt.* Despre structura omului. Sankt Petersburg, 1995. Capitolele 12, 14, 15. http://azbyka.ru

339

Grigore Palama, Sfântul Tomos de Sveatogorsk // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), Moscova, 1995. Pg. 69–76; http://azbyka.ru. Sfântul Grigore Palama discută acest lucru cu referire la Atanasie cel Mare, Macarie cel Mare și Grigore de Nyssa .

340

Nellas P. Deificare. M., 2011. P. 63.

341

„Aceasta este mintea, întoarsă de la contemplare, interacționând cu rațiunea, bazându-se pe forțe spirituale... care este folosită de om doar parțial, în funcția sa inferioară.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 77.

342

Vezi: *Grigore Palama, Sfântul.* Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova-Athos, 2007. Pp. 27–29, 69–77.

343

Grigore Palama, Sfânt // Mandzaridis G. Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 80.

344

Mintea este „energia supremă atunci când acționează de la sine” (adică independent de rațiune). Apoi, „detașându-se de diversitatea și varietatea vieții pământești”, prin „întoarcerea către sine și observarea de sine” (adică prin unirea cu spiritul și purificarea prin sobrietate), „mintea se poate uni cu Dumnezeu”. – *Grigore Palama, Triadele Sfinte* . Moscova, 1995. I, 3, 45.

345

De exemplu, în corespondență privată, călugărul F., un pustnic experimentat, își împărtășește observațiile și concluziile bazate pe senzații subiective din practica sa personală de rugăciune. În opinia sa, după Cădere, nu doar energia, ci și „întreaga minte, întreaga esență a minții, s-a mutat în cap... Esența minții și spiritul nostru sunt separate... Și inima oamenilor este goală.” Cu toate acestea, potrivit ascetului, rugăciunea inimii permite returnarea întregii minți (esență + energie) înapoi în inimă. Dovadă în acest sens, în opinia sa, sunt senzațiile trăite în timpul rugăciunii: când adunăm „atenția minții în regiunea inimii, atunci uneori brusc, inexplicabil, dar foarte clar și tangibil, mintea sau puterea mentală a minții - tot ceea ce este în cap - se mută în piept... Și apoi mintea și, cum ar fi, capul însuși se află în piept. Acolo, în piept, gândești, simți și te rogi.” - Din corespondența personală. Arhiva autorului.

346

Să ne reamintim ce s-a spus mai devreme: „Când Vasile cel Mare spune că mintea se răspândește în exterior”, el știe perfect că esența nu s-a abandonat niciodată, ci „sfântul numește aici mintea acțiunile sale mișcătoare (energia)”. – *Grigore Palama,* Triadele Sfinte. II, 2, 26.

347

Grigorie Palama, Sfânt // Ciprian (Kern), Arhimandrit . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. Moscova, 1996. P. 341.

348

2 Corinteni 4:16 .

349

Vezi: *Sfântul Macarie cel Mare // Zarin S.M.* Ascetism. Moscova, 1996. Pp. 379, 580.

350

Vezi: Efeseni 3:16 .

[351]

Vezi mai sus, în capitolul „Structura sufletului” („Duh și spirit”), gândurile despre această chestiune ale Sfântului Grigorie Teologul , Sfântului Nil Sinaitul, Sfântului Sofronie (Saharov), V.N. Lossky și ale altora.

[352]

Să ne amintim că „omul se deosebește de animale... printr-o capacitate specială a sufletului uman. Această capacitate era numită... propriu-zis, spirit.” – *Sfântul Ignațiu (Brianceninov).* Predică despre moarte. Moscova, 2008. p. 419.

[353]

În această privință, vezi afirmațiile citate anterior ale Sfântului Anastasie Sinaitul, Sfântului Grigore Palama, Sfântului Nicodim al Sfântului Munte, Sfântului Teofan Zăvorâtul și ale altora.

[354]

Dacă o împărăție este dezbinată împotriva ei însăși, împărăția aceea nu poate dăinui; și dacă o casă este dezbinată împotriva ei însăși, casa aceea nu poate dăinui (Marcu 3:24-25).

[355]

„Puterea vorbirii [mentală] sau spiritul omului... își are sediul în partea superioară a inimii.” – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996–1998. Vol. 5. P. 116.

[356]

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 115.

[357]

„Tocmai mintea-duh (nou~, pneuma~ma):: se unește cu harul primit în Botez.” – *V.N. Lossky.* Un eseu despre teologie mistică... Moscova, 1991. P. 152. Acțiunea sfințitoare a sacramentului Botezului va fi discutată mai jos, în capitolul „Organismul spiritual”.

Partea rațională a sufletului

Trebuie să abordezi o ispravă „doar având cunoștințe de cauză, pentru că o ispravă fără înțelegere nu este o ispravă adevărată”.

Arhim. Emilian (Vafidis) [358]

Predare criptată

Ce este puterea gândirii, cea mai înaltă dintre cele trei puteri ale sufletului? A înțelege acest lucru nu este atât de simplu. Cu toate acestea, trebuie să abordăm această ispravă „doar cu cunoștințe de cauză, pentru că o ispravă fără înțelegere nu este o adevărată ispravă ” . [359]

O analiză a textelor antice, precum și a relatărilor contemporane, oferă o imagine vagă, chiar enigmatică, asupra acestei probleme, fără o explicație clară. În același timp, forțele iritabilității și dorinței sunt descrise destul de clar.

Puterea mintală este cu adevărat un fenomen complex, iar situația este complicată și mai mult de faptul că, spre deosebire de alte puteri, aceasta suferă transformări semnificative în diferite etape ale existenței umane. În primul rând, a suferit schimbări radicale ca urmare a Căderii în Pământ. În al doilea rând, este transformată calitativ în sacramentul Botezului. În al treilea rând, pe măsură ce o persoană crește spiritual, sub influența harului, proprietățile sale continuă să se schimbe, chiar până la punctul de a dobândi calități supranaturale.

Reticența Părinților cu privire la acest subiect se datorează, aparent, faptului că acesta transcende cel mai clar limitele înțelegerii raționale, întrucât se referă la chipul lui Dumnezeu existent în noi. De exemplu, Sfântul Grigorie de Nyssa scrie: „Întrucât Dumnezeu este de neînțeles, rezultă că și chipul Său în om este de neînțeles” și, prin urmare, „natura umană este indefinibilă”. [360] Acesta este motivul pentru care „nu găsim la Părinții Bisericii o formulare clară a conceptului de chip al lui Dumnezeu” - acesta „se dovedește a fi dincolo de orice definiție ” . [361]

Prin urmare, aceleași dificultăți apar și la interpretarea conceptelor de *putere mentală* , *minte* , *inimă* și *spirit* . Încercările de a explica astfel de subiecte într-o formă accesibilă sunt asociate cu o simplificare inevitabilă și, prin urmare, cu un risc ridicat de înțelegere inexactă sau chiar complet incorectă de către cititorul insuficient pregătit. Pentru a evita acest lucru, Părinții au preferat probabil să nu intre în detalii.

În același timp, apare un alt motiv. Părinții antici nu aveau nevoie să se aprofundeze în explicații lungi, deoarece percepția contemporanilor lor era diferită.362

Credința lor era mult mai vie și mai puternică decât a noastră, de aceea exista o încredere fermă în cuvântul patristic, cuvântul Tradiției Bisericești – nu era nevoie de justificări și dovezi convingătoare363 .

Cu toate acestea, avem nevoie de cel puțin câteva îndrumări generale. Să încercăm să le stabilim. Totuși, atunci când aprofundăm scrierile patristice, trebuie să ne amintim că acesta este un mediu special; adesea părinții nu au explicat atât de mult, cât au sugerat - nu este o coincidență faptul că învățătura lor se numește „antropologie criptată”. [364] Aceste scrieri nu pot fi citite sau descifrate pe deplin fără experiență spirituală personală; ele sunt dezvăluite prin pătrunderea rugătoare de către minți rafinate de o educație ascetică. În același timp, datorită naturii lor specifice, ele permit o anumită libertate de interpretare

asupra anumitor probleme, permițând, după cum spunea Sfântul Grigorie Palama, să ai „propria opinie ” . [365]

Prin urmare, diverse „nuanțe de sens” sunt acceptabile în înțelegerea unor fenomene complexe precum, de exemplu, puterea mentală [366] .

Primul lucru care ne nedumerește atunci când citești scrieri ascetice este diferența de opinii cu privire la acțiunea facultății mintale. Unii Părinți asociază manifestarea acesteia cu inima, adică cu mintea și spiritul. Alții, dimpotrivă, cred că această facultate funcționează prin intermediul creierului, adică asociază manifestarea ei cu rațiunea.

De exemplu, Sfântul Grigorie Palama învață: „Inima este receptaculul părții verbale [intelectuale] a sufletului” [367.] De asemenea, Sfântul Ignațiu, generalizând învățătura patristică, indică „puterea verbală [intelectuală] a inimii, plasată de Creator în partea superioară a inimii” și o identifică cu duhul: „aceasta este puterea verbală [intelectuală], sau duhul omului, prezentă în partea superioară a inimii”. Și tot despre același lucru: „puterea cuvântului [intelectual], sau duhul omului... își are locul de reședință în partea superioară a inimii” [368] .

Totuși, unii autori, precum Sfântul Atanasie cel Mare , plasează această „parte a sufletului în creier” [369.] Păreri similare se găsesc și în cercetările moderne: „Puterea rațională [de gândire] a sufletului este legată de capul uman și, mai precis, de creier” [370.] Sau: „Puterea de gândire, rațională, care este legată de acesta, se manifestă prin creier” [371.] În același timp, unii Părinți antici, precum Sfântul Grigorie Sinaitul , separă în general toate cele trei concepte, considerând puterea de gândire, mintea și rațiunea ca principii interconectate, dar complet independente [372] .

Sfântul Grigorie Palama, referitor la această diversitate de opinii, remarcă: „Teologii au avut opinii diferite în ceea ce privește întrebarea care dintre organele interne folosește gândirea în primul rând, deoarece unii o plasează, ca într-un fel de acropolă, în creier, în timp ce alții atribuie receptaculul său centrului cel mai adânc al inimii” [373] .

Nu doar faptul dezacordului dintre părinți provoacă confuzie, ci însăși formularea întrebării. Adevărul este că, dacă prin putere rațională, a gândirii, înțelegem, așa cum se presupune uneori, capacitatea intelectuală - rațiunea [374] - dacă echivalăm aceste concepte, atunci o serie de noi nedumeriri este inevitabilă.

În primul rând, există incertitudine cu privire la minte. Nu este clar ce fel de forță reprezintă în acest caz și cărei părți a sufletului ar trebui atribuită - poate *iraționalului* ? Absurditatea este evidentă. Dar alegerea aici este limitată: doar trei principii alcătuiesc sufletul nostru, dintre care doar puterea intelectuală reprezintă partea *rațională* a sufletului, în timp ce celelalte două - iritabilul și doritorul - *reprezintă iraționalul* . [375]

În al doilea rând, dacă acceptăm că rațiunea este puterea gândirii, atunci incertitudinea cu privire la amplasarea sa se adâncește. La urma urmei, conform opiniei unanime a Părinților, toate cele trei puteri ale sufletului sunt concentrate

în regiunea inimii, în timp ce activitatea intelectului este, fără îndoială, asociată cu creierul.

În al treilea rând, se ridică întrebări cu privire la sacramentul Botezului, în care facultatea intelectuală este sfințită și purificată. Dacă această facultate ar fi identică cu rațiunea, numai intelectul nostru, nu mintea noastră, ar fi sfințită. Cu toate acestea, învățătura sfinților spune exact [contrariul.376]

Pe lângă toate cele spuse, o astfel de identificare intră în conflict și cu alte prevederi ale învățăturii patristice.

Dacă adoptăm al doilea punct de vedere și acceptăm că puterea gândirii ar trebui înțeleasă ca minte, că acestea sunt sinonime, atunci, la rândul nostru, trebuie să recunoaștem intelectul nostru - rațiunea noastră - ca parte irațională a sufletului. Adică, trebuie să fim de acord că gândirea nu este legată de puterea gândirii... Apar din nou aceleași întrebări ca și cele ridicate mai sus. Evident, din aceleași motive, și această versiune pare de nesuportat.

Unde este soluția la această problemă? De fapt, nu există niciun dezacord asupra fondului aici. Și deși, așa cum se spune, „teologii au avut opinii diferite", o astfel de divergență nu constituie nici o contradicție, nici o eroare, deoarece, într-un anumit sens, ambele părți au, de fapt, dreptate.

Putere mai mare

Studiind cu atenție textele patristice, putem ajunge la anumite concluzii care rezolvă toate nedumeririle menționate anterior cu privire la puterea superioară a sufletului. Să examinăm câteva ziceri patristice bine-cunoscute din perspectiva problemei care ne interesează.

La Sfântul Maxim Mărturisitorul citim: „Capacitățile active și contemplative aparțin puterii raționale [a gândi]; cea contemplativă se numește minte, iar cea activă – intelect [rațiune]" [377.] Și un secol mai târziu, Sfântul Ioan Damaschin repetă același gând. Aici vedem că mintea și intelectul sunt înțelese ca două moduri de manifestare a uneia și aceleiași puteri a gândirii [378] .

Tot în operele Sfântului Grigorie Sinaitul găsim referințe repetate la interacțiunea diversă a tuturor celor trei principii, de exemplu: „În puterea mintală a sufletului, se nasc și acționează gândurile... în minte - imaginații visătoare, în intelect - opinii" [379.] Astfel de afirmații indică din nou acțiunea minții și a intelectului ca și cum ar fi în interiorul puterii mintale.

Întâlnim și aceasta: „În om există minte, cuvânt și spirit. Și nici mintea nu există fără cuvânt, nici cuvântul fără spirit, ci există întotdeauna ambele una în cealaltă și în ele însele. Mintea vorbește prin cuvânt, iar cuvântul se manifestă prin spirit." [380] Aici, atât mintea, cât și facultatea rațională (cuvântul) sunt plasate într-o unitate inseparabilă cu spiritul, ceea ce este posibil doar cu ajutorul unificator al unui principiu - ce altceva, dacă nu puterea gândirii?

O paralelă cu ultimul gând se găsește în scrierile Sfântului nostru Ignațiu, unde aceeași idee este exprimată și mai clar: „Mintea... constituie o manifestare separată a puterii verbale [a gândirii], ca și cum ar fi fața sa separată; așa cum gândirea [facultatea rațională] constituie din nou o manifestare separată a aceleiași puteri, cealaltă față a sa.” Și „vedem a treia manifestare, sau față, a aceleiași puteri în spiritul nostru” [381] .

Menționarea unei legături cu spiritul în acest context este extrem de semnificativă - ca o indicație a integrității minții în aspectele sale esențiale și energetice. Astfel, trinitatea tuturor „celor trei manifestări” duce la concluzia: „în puterea vorbirii [mentale], imaginea Divinității Triunice este imprimată predominant”. [382] Ce dovadă ar putea fi mai convingătoare: puterea gândirii este formată prin acțiunea combinată a minții și rațiunii.

Aceasta rezultă din multe reflecții patristice similare, permițându-ne să recunoaștem dubla manifestare a puterii gândirii. Planul divin, conform căruia „a fost format omul întâi născut”, [383] prevede ca același tip de energie să se manifeste simultan în două moduri diferite. Cu alte cuvinte, puterea gândirii acționează simultan în două direcții, ca o singură sursă, producând două fluxuri de energie. Unul dintre acestea, năvălind în inimă, hrănește spiritul și se manifestă ca acțiune a minții. Al doilea flux hrănește creierul și se manifestă în lucrarea intelectului.

Putem privi lucrurile puțin diferit. Rațiunea și intelectul, două principii superioare, înrudite, reprezintă două fluxuri de energie. Unul este îndreptat spre pământ, lumea materială, în timp ce celălalt este destinat unei direcții diferite - să ajungă spre cerurile spirituale. Ambele, înrudite prin natură și activitate, sunt unite într-un singur concept - puterea gândirii, constituind partea rațională a [sufletului] .

Aceasta duce la o concluzie foarte importantă. Ambele principii, mintea și intelectul, sunt strâns legate în activitatea lor și, prin urmare, interdependente. Aceasta înseamnă că intensitatea unui flux slăbește saturația celuilalt. Acest model, la rândul său, servește drept cauză a schimbărilor în stările noastre de conștiință. Vom reveni asupra acestui subiect mai târziu.

[Astfel, puterea gândirii, o entitate complexă concepută să acționeze simultan în două direcții, este distribuită între doi centri și se manifestă diferit prin fiecare. Un flux de gândire alimentează creierul; această energie deservește centrul gândirii și raționamentului, prin care se realizează capacitatea rațional-intelectuală sau activitatea intelectului. Al doilea flux deservește inima, hrănind direct spiritul uman; prin acest centru de înțelegere și contemplare se realizează] capacitatea spiritual-contemplativă sau activitatea minții .

Astfel, puterea gândirii ca acțiune combinată a două principii independente – mintea și intelectul – poate fi pe bună dreptate „asociată fie cu unul, fie cu celălalt concept” [386.] Și nu este surprinzător, prin urmare, că denumirile rațiune, abilitate rațională și putere a gândirii sunt uneori atribuite minții, alteori intelectului și alteori ambelor împreună.

Dar iată ce este deosebit de important. Datorită capacității minții și a intelectului de a lucra în paralel, omul este înzestrat cu o abilitate unică: el poate, în timp ce

participă pe deplin la orice activitate pământească, să rămână simultan profund cufundat în rugăciune și, astfel, fără a întrerupe comuniunea vie cu Dumnezeu, să se conecteze simultan cu ambele lumi - o stare de armonie perfectă .

După cum ne învață Sfântul Grigorie Palama, „Dumnezeu ne-a creat firea în așa fel încât mintea noastră să poată fi ocupată cu alte lucruri, în timp ce trupul este în muncă și mișcare". Prin urmare, omul este capabil de rugăciune, „care poate fi menținută în orice situație" și „aceasta este starea naturală a omului. Omul este creat în așa fel încât trupul său să poată munci, iar mintea sa să poată rămâne în Dumnezeu. Prin urmare, rugăciunea mentală [mentală-inimă] este starea cea mai naturală și manifestarea naturală a vieții sufletești și trupești a omului " . [388]

Să observăm că numai datorită acestei calități a minții și rațiunii este posibilă rugăciunea *neîncetată* pentru o persoană și, datorită ei, devin posibile sobrietatea rugăciunii și, în general, capacitatea de a face muncă mintală și inimă.

Rămâne de reamintit încă o dată că structura descrisă a sufletului era inerentă omului primordial - Adam și Eva înainte de cădere, dar ne este necunoscută nouă, ale căror abilități spirituale, din cauza deteriorării naturii noastre decăzute, sunt parțial distorsionate și parțial complet pierdute [389] .

Pentru a restabili o stare normală de a fi, trebuie să ne depășim *decrepitudinea* de dragul *nașterii unei noi persoane* în noi peste [390] .

Abilități inferioare

Practicarea activității mentale este strâns legată de metoda sobrietății - arta de a controla sfera gândirii. Accentul se pune aici pe conceptul *de gândire* . Trebuie menționat că în asceza patristică, *gândirea* și *gândirea* sunt tratate ca fenomene de natură și origine diferită, aceasta din urmă fiind retrogradată în domeniul „facultăților cognitive inferioare " .

Un gând, sau, cu alte cuvinte, *un adjectiv* , nu este un gând ca atare. Un gând este un produs al gândirii - activitatea creativă a conștiinței. Gândul este generat în profunzimile minții și intelectului; este un proces intelectual și cognitiv activ, inițiat și controlat în mod voluntar de către individ.

Spre deosebire de un gând, un gând este doar un impuls, care apare involuntar dintr-o sursă exterioară minții și intelectului. Un astfel de impuls, numit „adjectiv" în ascetism, poate lua forma nu numai a unui gând trecător, ci și a unei mișcări senzoriale, volitive sau instinctive sau poate apărea ca o imagine vizuală iluzorie.392

Orice sugestie mentală, nefiind un gând în sine, oferă doar un motiv pentru a începe să gândești sau încurajează o anumită acțiune393 .

Gândirea obișnuită a unei persoane obișnuite nu este, strict vorbind, gândire. Fluxul nostru continuu de conștiință constă dintr-o succesiune de gânduri care apar spontan și care formează lanțuri asociative nesfârșite. Mintea sortează

aceste gânduri disparate și le manipulează, construind din aceste fragmente o aparență de gândire .

Diverse impulsuri motivaționale, sesizate de minte, formează grămezi întregi de forme de gândire aleatorii. Acest proces este de obicei incontrolabil și doar imită gândirea autentică . [395]

Gândurile variază în calitate și pot fi bune, neutre sau păcătoase (pasionale, malefice, ticăloase, ostile). Calitatea lor depinde de sursa gândului, precum și de răspunsul nostru senzorial, care poate da unui gând neutru o colorație morală pozitivă sau negativă. Gândurile pot veni din exterior sau își pot avea originea în noi . [396]

Sursa interioară o reprezintă în primul rând forțele sufletului localizate în inimă. Forțele pasionale - iritabilitatea și dorința - dau naștere la impulsuri nuanțate de senzualitate păcătoasă, stârnind înclinații pasionale și îndemnând la acțiuni păcătoase. Tocmai aceasta este semnificația zicalei: „ *Căci din inimă ies gândurile rele* ” .[397] De acolo, din inimă, dar acum din adâncul spiritului, vin impulsurile bune - vocea conștiinței noastre. O altă sursă interioară este memoria și subconștientul.

Fundamentul practicii interioare, după cum se știe, este metoda sobrietății, adică practica ascetică de discernere *a gândurilor* sau *de păzire a minții* . Păzire de ce? De aceleași *gânduri rele* . Ni se poruncește să ne păzim mintea și să o menținem curată de gândurile nedorite care stârnesc pasiuni și provoacă păcat . Pentru a face acest lucru, serviciul de gardă are nevoie de informații despre dușman. De aici și întrebarea: dacă răul *vine din inimă* , cum ajunge acolo?

„De ce vă intră gândurile în inimile voastre? ” întreabă Domnul.399 Dar „dacă intră în inimă, înseamnă că nu s-au născut acolo”. Gândurile „sub influența senzațiilor vizuale, auditive și de altă natură apar în creier” și apoi, prin minte, „sunt trimise pentru procesare la inimă, unde rezidă însăși natura minții ” .[400]

Tot ceea ce „vede ochiul, imaginea sa este imediat surprinsă de imaginație”. [401.] Apoi, obiectele care apar în câmpul vederii mentale se reflectă în minte „ca într-o oglindă a gândirii” și „reproduc în minte imaginea unui obiect senzorial”, provocând un răspuns din partea inimii. Astfel, prin intermediul organelor corpului și al intelectului și cu participarea minții, „fiecare gând intră în inimă prin imaginația a ceva senzorial ” . [402]

Din aceasta este clar că *gândurile* intră atât *în inimă,* cât și *purces din inimă* [403.] Acolo, în adâncul inimii, se află o parte ascunsă a sufletului, un depozitar secret comun forței gânditoare, iritantă și doritoare, cunoscut sub numele de regiunea subconștientului [404] .

Subconștientul este partea necontrolată a celor trei forțe ale sufletului, inaccesibilă atenției noastre în viața de zi cu zi și aflată în afara controlului nostru conștient. Este un fel de depozit special, un tezaur al inimii, subsolul memoriei unde sunt stocate și păstrate toate impresiile, ideile și imaginile primite. De

acolo, acestea ies la suprafață *involuntar ,* ieșind la suprafața conștiinței sub forma diferitelor sugestii.

Dincolo de adâncurile sufletului, există și surse externe. Gândurile pot apărea din semnale și impresii primite prin simțurile trupești. Intențiile vin din exterior, influențate de forțe demonice, prin influența duhurilor căzute asupra structurii noastre psihofizice, inclusiv asupra membrelor și organelor trupești. Impulsuri bune, intenții amabile și gânduri mântuitoare ne sunt, de asemenea, transmise din exterior - ca urmare a influenței divine și angelice asupra sufletului nostru, ca rod al rugăciunilor sfinților.

Soarta oricărei sugestii depinde exclusiv de reacția noastră. Dacă conștiința noastră rămâne pasivă în momentul în care apare, ea nu se va manifesta. Fiind doar un impuls, o scurtă străfulgerare de energie, o sugestie își pierde avântul, se estompează și pur și simplu dispare.

Dacă sugestia nu este ignorată și, prin urmare, *întreruptă* chiar în stadiul inițial al apariției sale în tărâmul conștiinței, dacă i se acordă atenție, dacă mintea captează sugestia și începe *să o ia în considerare* , atunci începe procesul de acceptare a gândului. Ceea ce era doar un impuls stimulator este acum *acceptat* și este transformat de minte într-un cuvânt interior. Mintea se implică și începe *o conversație* cu gândul, *o combinare* și *o compunere* cu acesta.

Gândurile care vin din exterior, după ce sunt acceptate de minte și asimilate de intelect, *se cufundă în inimă* , doar pentru a reapărea la momentul potrivit, de data aceasta dintr-o sursă internă, ca adjectiv. Orice gând care intră în combinație și compunere cu mintea capătă aparența gândului; apoi, imitând gândirea, pune stăpânire pe conștiință și simțuri - o persoană cade într-o stare *de captivitate* . [406]

De exemplu, Sfântul Grigorie Sinaitul spune: „Gândurile se nasc și acționează în puterea mintală a sufletului, în puterea iritabilă – patimile animalice, în puterea poftei – dorințele animalice, în minte – închipuirile visătoare, în intelect – opiniile” [407] .

Aici vorbim despre gânduri păcătoase. Impulsul senzorial inițial își are originea în profunzimile forțelor pasionale - iritabilitatea și dorința. Apoi este trimis în sfera forței gânditoare. Aici, apare în câmpul conștiinței ca o imagine imaginară - un adjectiv. Dacă i se acordă atenție, este acceptat de intelect ca un gând și este transformat într-un cuvânt interior. Apoi, fiind acceptat de minte ca o idee și asimilat prin compunere, este perceput de persoană ca propria opinie, dorință sau intenție.

***

Cât despre proprietăți ale puterii mentale, precum imaginația și memoria în forma lor actuală, acestea au fost moștenite de la Adam cel decăzut și se referă la abilitățile cognitive inferioare ale omului [408] .

Activitatea intelectului se bazează pe ele. „Intelectul stă deasupra memoriei și imaginației... Imaginația și memoria doar obțin și stochează material pentru gânduri. Însăși mișcarea gândurilor vine din suflet”, ca produs al minții și intelectului. [409] Imaginația este un fel de „solzi, *veșminte de piele* [410] ale părții raționale a sufletului, care acoperă mintea și o întunecă. Aceasta este o consecință a Căderii” și un semn al *unei stări subnaturale* a existenței. Tocmai de aceea „lupta ascetică constă în curățarea minții de activitatea imaginației ” . [411]

Astfel, omul originar, în starea *sa naturală* , își folosea memoria în mod diferit și nu avea deloc nevoie de imaginație. Omul, restaurat în Hristos, care a atins perfecțiunea spirituală, se întoarce la aceeași [stare] .

Libertatea față de imaginație și „absența viselor este starea naturală a unei persoane care și-a purificat partea gânditoare a sufletului și este capabilă să-și controleze și să-și gestioneze mintea” [413] .

Întrebarea care se pune firesc este: cum este posibil ca o persoană să funcționeze fără imaginație? Pentru noi, în starea noastră decăzută, așa ceva este pur și simplu de neconceput. Deși memoria noastră este deficitară, iar imaginația noastră este extrem de vulnerabilă la influența demonică, totuși nu putem percepe sau crea nimic fără ajutorul acestor [facultăți] .

Memoria noastră este o arhivă în care este stocat tot ceea ce am perceput vreodată, dar din cauza decăderii naturii, spațiile de depozitare sunt și ele dărăpănate; multe cad prin găuri și crăpături, afundându-se în subsolurile subconștientului. Uităm aceste amintiri pierdute pentru o vreme.

În cazul imaginației, sau al facultății de a visa, situația este și mai rea, căci această facultate „nu creează imagini fără o putere demonică secretă” [415.] În acest sens, este „o colaboratoare a păcatului” [416] .

Și prin urmare, „imaginația nu poate decât să înșele” [417.] „Imaginația înșeală mintea, care se lasă dusă de ea, își pierde prudența și apoi, cum se spune, *orașul a fost cucerit* [418.] ” Prin urmare, „dorind să ne ia captivi, diavolul recurge la cea mai eficientă metodă – visarea, imaginația” [419.] Căci „fără visare, Satana nu poate forma gânduri și să le prezinte minții noastre pentru a o seduce cu înșelăciune” [420] .

Astfel, forțele demonice obțin acces la conștiința umană în primul rând prin facultățile noastre inferioare. Prin această „ușă”, inamicul pătrunde în suflet și exercită o influență cuprinzătoare, distructivă, asupra noastră . [421]

Totuși, în starea noastră *subnaturală* , nu ne putem descurca fără facultățile noastre inferioare: nu putem citi o carte, nu ne putem înțelege unii pe alții sau nu putem gândi creativ. Aceasta este condiția umană în limitele vieții spirituale. Dar această problemă devine acută atunci când încercăm să intrăm în tărâmul spiritual. Atunci, imaginația devine o barieră „între minte și gândire”, înconjurând „mintea cu un zid, împiedicând-o să înțeleagă cele mai simple și inimaginabile esențe ale ființelor create ” .

Din toate aceste motive, rugăciunea adevărată, ca o creativitate spirituală, spre deosebire de cea sufletească, nu numai că nu necesită imaginație, dar, după cum se știe, este fundamental incompatibilă cu aceasta.

Să ne întoarcem la Adam, care, de la crearea sa până la căderea sa, și-a folosit memoria cu totul diferit față de noi. Nu a uitat nimic, dar nici nu a avut nevoie să-și amintească nimic; gândirea sa nu era construită pe acumularea de cunoștințe. Era de o natură diferită, revelată divin - contemplativă. Adam percepea lumea direct - contempla și înțelegea. Mintea sa locuia în Dumnezeu, iar Dumnezeu i-a revelat esența lucrurilor și fenomenelor. Nu este nevoie să colectezi și să stochezi informații când toată cunoașterea este revelată în Duhul Sfânt în orice moment. Este suficient pur și simplu să îndrepți atenția către obiectul de interes.

Acest lucru este evident din exemplul cum Adam *a dat nume tuturor vitelor și păsărilor cerului și tuturor fiarelor câmpului* când *Domnul Dumnezeu* i le -a adus [423.] Adam nu a folosit nici memoria, nici imaginația, ci pur și simplu a contemplat esența creaturilor care i-au apărut, din care a înțeles denumirea corespunzătoare [424] .

A fost creativitate pură în co-creație cu Creatorul. Și acesta nu este nicidecum procesul pe care îl considerăm creativ în starea noastră actuală.

Adevărata creativitate în lumea noastră decăzută este destinul sfinților – cei care, în sobrietatea minților și inimilor lor, se apropie de starea lui Adam primordial. Creativitatea lor contemplativă este spirituală, o expresie a adevărurilor revelate divin, condusă și hrănită nu de imaginația omenească, ci de puterea Duhului Sfânt.

Când Sfântul Andrei a creat chipul Sfintei Treimi, nu și-a imaginat nimic, ci a contemplat în Duh ceea ce Dumnezeu i-a revelat și a întruchipat această revelație într-o formă accesibilă nouă. Și alți părtași ai harului au făcut același lucru: profetul Moise a scris Pentateuhul în acest fel, iar Sfântul Andrei din Creta a scris Canonul cel Mare. La fel și Sfântul Serafim a săvârșit o rugăciune miraculoasă în pădurile din Sarov, realizând din experiență, asemenea altor isihaști, că rugăciunea *în duh și adevăr* este adevărată creativitate și, prin urmare, incompatibilă cu imaginația omenească.

Capacitatea divină de creativitate este inerentă oamenilor - una dintre manifestările chipului lui Dumnezeu din noi. Inspirat de Creator, omul, devenind asemenea Lui, are capacitatea de a descoperi și de a crea ceva nou și benefic, îmbunătățindu-se astfel pe sine și lumea din jurul său. Roadele creativității sale sunt plăcute lui Dumnezeu atâta timp cât acționează în sinergie cu Creatorul - cu binecuvântarea Sa și cu ajutorul puterii Sale iluminatoare și întăritoare.

Creativitatea fără participarea lui Dumnezeu este incompletă, imperfectă și, în cele din urmă, distructivă, deoarece generează direct sau indirect răul. O persoană care nu-L cunoaște pe Dumnezeu, atunci când se bazează exclusiv pe propriile forțe și abilități în creativitate, se manifestă inevitabil în conformitate cu

natura sa pasională, deteriorată de Cădere. Drept urmare, își proiectează pasiunile asupra altora prin lucrările sale.

Oamenii nu sunt fundamental autonomi, iar resursele lor creative sunt extrem de limitate, deoarece necesită sprijin extern. Prin urmare, epuizat rapid, creatorul prea încrezător este privat de afluxul de idei noi sau îi lipsește puterea și capacitatea de a le realiza. Apoi, neputincioși în sine și ignoranți în privința lui Dumnezeu, ei, lipsiți de alte surse de inspirație și putere, vor fi tentați să profite de energia demonică oferită atât de ușor.

Astfel, adesea fără să-și dea seama, el devine un colaborator și un slujitor al diavolului, un canal pentru planurile sale distructive. Și orice creativitate alimentată de forțe infernale, fie că este vorba de artă, tehnologie sau știință, poartă întotdeauna în sine, fie în mod evident, fie ascuns, un element distructiv. Tot ceea ce este inventat și creat în acest fel are un efect dăunător asupra lumii înconjurătoare și, în cele din urmă, dăunează întregii umanități.

***

Spre deosebire de imaginație, care era necunoscută lui Adam și inutilă pentru cei drepți transformați în Hristos, capacitatea de a-și aminti i-a fost dată inițial omului ca instrument al conexiunii mintale-inimice cu Creatorul [426] .

Amintirea constantă a lui Dumnezeu este chemată să dea naștere rugăciunii neîncetate și, prin ea, omul este condus la comuniune contemplativă cu Dumnezeu. În starea sa naturală, „memoria servește exclusiv” „scopului său natural – amintirea lui Dumnezeu și a Binelui, rămânând inconștientă de realitatea senzorială și de tot răul ” . [427]

Totuși, în viața noastră subnaturală, totul a fost pervertit în opusul său. „Memoria se răzvrătește împotriva naturii: uită de Dumnezeu și de Binele”, amintindu-ne constant „de rău și de realitatea senzorială”.428 Căderea în păcat a distrus memoria constantă a lui Dumnezeu în primii noștri părinți, care a devenit cauza mișcării neîncetate a gândurilor.429

Astfel, omul, prin propriile eforturi, s-a smuls din comuniunea cu Dumnezeu . [430] După cum se spune, „primii noștri părinți, părăsind de bunăvoie amintirea lui Dumnezeu și contemplarea... au devenit de o singură minte cu duhul mort al lui Satana”. [431] De aici și moartea duhului nostru decăzut, căci „ceea ce se întâmplă cu un pește scos din apă, se întâmplă și cu o minte care a părăsit amintirea lui Dumnezeu și plutește în amintirea lumii ” . [432]

Pentru a vindeca memoria, pentru a restabili capacitatea dăruită de Dumnezeu, trebuie să facem călătoria de întoarcere: trebuie să dobândim o amintire constantă, plină de rugăciune, a lui Dumnezeu, „dizolvată în duh” [433] , adică mintală-inimică, care „îi apropie de desăvârșire” pe cei care Îl poartă pe Isus în inimile lor [434] .

Granițele conștiinței

Intuiția și gândirea imaginativă sunt, de asemenea, abilități de ordin inferior. Acestea sunt manifestări ale potențialului diminuat și distorsionat al naturii noastre raționale, ca urmare a Căderii în Pământ . [435]

Facultatea intuitivă este la fel de incontrolabilă ca și subconștientul; este o manifestare reziduală a facultăților mentale superioare corupte de Cădere. De fapt, intuiția noastră involuntară este o imitație jalnică a stărilor elevate de rugăciune, degenerarea darului contemplativ la omul decăzut.

O stare specială de conștiință este experimentată de oameni în timpul somnului. Când suntem cufundați în somn profund, echilibrul energetic al puterilor noastre mentale este complet redistribuit. Mintea noastră adoarme, activitatea sa se estompează și se deconectează .

Dar mintea rămâne trează. Mintea, spre deosebire de rațiune, nu doarme niciodată. „Mintea gânditoare nu poate tolera inactivitatea nici măcar pentru cea mai scurtă clipă.” [437] Mintea, sau, cu alte cuvinte, „inima, este organul cunoașterii superioare... și nu doarme niciodată”, „activitatea sa are loc dincolo de pragul conștiinței noastre și nu încetează niciodată . ” [438]

Acesta este motivul pentru care visăm atunci când mintea noastră doarme: o serie de imagini apar în domeniul minții. Dar, din moment ce mintea este eliberată de controlul intelectual, imaginile ies la iveală din subconștient involuntar, fluxul lor fiind incontrolabil, iar combinațiile lor aleatorii, astfel încât imaginile și intriga viselor sunt inconsistente și fantastice . [439]

Există situații în care mintea, în timp ce doarme, cedează influenței spirituale externe a forțelor demonice. Sub influența lor, cel care doarme cade într-o varietate de „ispite demonice ” . [440]

Întrucât mintea, cufundată în somn, nu este controlată conștient, mișcările sale sunt determinate doar de impulsuri din subconștient, din zona părții irațională a sufletului și a instinctelor [441] .

Alături de minte, voința este și ea inactivă în timpul somnului, dar facultățile inferioare continuă să funcționeze: imaginile și impresiile reprimate în subconștient, acumulate în memorie, ies la suprafață și angajează imaginația. Forțele pasionale ale sufletului sunt și ele alerte, înviorând „secvența video” cu senzații și experiențe senzoriale, creând iluzia participării directe la evenimentele viselor .

Mintea în timpul somnului este obligată să asculte involuntar și pasiv întreg acest caleidoscop de viziuni și aventuri [443] .

Ceea ce a fost descris este familiar tuturor, dar există un alt fel de experiență, pe care majoritatea dintre noi nu am avut încă ocazia să o trăim. În timp ce o persoană *cu suflet* , nedezvoltată spiritual, este condamnată să contemple prostii noaptea, iar „visele sale sunt false, dezordonate și totul în ele este înșelăciune și amăgire evidentă” [444] , o persoană *cu* dispoziție spirituală poate experimenta somnul rodnic și benefic spiritual445 .

Pe măsură ce o persoană se maturizează spiritual, visele sale devin coerente și ordonate, iar ea continuă să facă aceleași lucruri în somn ca și în viața de veghe - rugându-se și menținând sobrietatea mentală. După cum se spune: „Cel care are succes nu își abandonează munca nu numai în starea de veghe, ci și în somn”. [446] O astfel de persoană are dreptul să spună despre sine: „ *Eu dorm, dar inima mea este trează ”.* [447] Căci „ceea ce o atrage la amintirea lui Dumnezeu nu încetează niciodată în ea. Prin urmare, chiar și în somn, ea conversează cu Dumnezeu ” . [448]

La trezire, slujba sa de rugăciune neîntreruptă continuă. El trece lin de la o stare la alta, estompând granițele dintre veghe și somn.[449]

Asceții contemplativi nu visează deloc; se cufundă în contemplare chiar și în somn. Acest lucru este natural pentru ei, întrucât mintea nu mai depinde de acțiunile imaginației . [450]

Astfel de oameni, în somn sau, mai exact, în starea lor de sobrietate și somnolență, primesc de la Dumnezeu viziuni și revelații adevărate. „Cel care este luminat în Duhul Sfânt... vede în realitate și în mintea sa, fie că este treaz, fie că doarme, acele binecuvântări pe care *ochiul nu le-a văzut și nici urechea nu le-a auzit .”* [451] De aceea, „acestea nu ar trebui numite vise, ci mai degrabă viziuni și contemplații . ” [452]

Rămâne de ținut minte că, în afară de dobândirea harului, nu există alte modalități de a intra în stări de grație. Experimentarea cu visele, încercarea de a stabili controlul asupra lor prin propriile eforturi, poate duce la daune spirituale și mentale. Toate tehnicile care permit utilizarea somnului pentru intrarea neautorizată, ilegală în spațiul transcendental sunt legate într-un fel sau altul de experiența cultelor păgâne, a practicilor șamanice și magice. Între timp, intrarea în lumea spirituală trebuie să fie legală, atunci când *ușa* este deschisă de adevăratul ei Maestru, care a spus: “ *Eu sunt ușa* ” *. Dacă, însă, cineva intră ca tâlharii* , *cățărându-se* în altă parte , ocolind legile stabilite de Maestru pentru natura noastră, cade în capcane demonice.

***

În legătură cu subiectul somnului, următoarea întrebare pare interesantă: dacă visele unei persoane spirituale sunt incontrolabile atunci când rațiunea lor este dezactivată, în timp ce cele ale unei persoane spirituale încep să fie controlate, atunci cum devine posibil acest lucru? Cum este dirijată activitatea mentală în acest caz? Cine sau ce controlează procesul? Pot apărea și alte întrebări similare legate de subiectul autocontrolului .

Într-adevăr, expresii familiare legate de rugăciune, precum „mintea a coborât în inimă”, „mintea s-a unit cu inima” sau „mintea a părăsit inima” - ele implică faptul că, dincolo de minte, există un observator extern care comentează ceea ce se întâmplă. Cine este acesta?

Toate acestea sunt o chestiune *de conștiință de sine* . Omul are nevoie de conștiință de sine pentru a se autoguverna. Iar subiectul conștiinței noastre de sine „nu este mintea, așa cum se înțelege de obicei, ci spiritul”, iar noi cunoaștem profunzimile „ființei noastre nu prin minte, ci prin spirit... Conștiința

de sine este o funcție a spiritului, nu a minții” .[456] Și acest lucru este natural, deoarece aici - în spirit - își are rădăcinile principiul nostru [ipostatic.457]

Venerabilii Părinți Antonie cel Mare și Macarie cel Mare numesc spiritul nostru „putere conștientă de sine”. [458] Potrivit Sfântului Teofan, „inima este omul cel mai lăuntric, sau spiritul, unde sălășluiește conștiința de sine” și „toată viața spirituală”; prin urmare, dacă „stingi conștiința de sine”, atunci „stingi și spiritul”. [459] Alți „sfinți părinți învață că conștiința noastră de sine este concentrată nu în creier sau în sistemul nervos, ci în inimă” - sediul spiritului. „Căci inima posedă funcții superioare celor ale naturii ” . [460]

Această învățătură se bazează pe teologia Apostolului Pavel: *„Cine dintre oameni cunoaște lucrurile omului, afară de duhul celui care este în el?”* Aceeași idee se reflectă și în Vechiul Testament: „ *Duhul omului este candela Domnului care cercetează toate adâncurile inimii* ” .

În ceea ce privește chestiunea viselor, se poate presupune următoarele. O persoană *spirituală* , existentă în starea veche, așa cum s-a spus deja, este „moartă în spirit”.462 [Spiritul] său este incapabil să participe activ la procesele vitale ale sufletului, motiv pentru care funcția conștiinței de sine, chiar și în starea de veghe, este asociată în primul rând cu munca intelectului. Tocmai de aceea, în somn, când intelectul este inactiv, o persoană pierde complet controlul asupra conștiinței de sine și orice putere [asupra] sa.463

De obicei, cel care doarme nu are puterea de a opri visul sau de a-i schimba intriga după propria sa discreție, deși uneori își poate imagina ca fiind încăpățânat într-un vis [464] .

Totul este diferit pentru persoana *spirituală* . Spiritul său – adevăratul centru al conștiinței de sine – este trezit „din somnul morții” [și] , la fel ca mintea, nu doarme niciodată. Rămâne treaz chiar și atunci când o persoană cade într-un somn profund, menținând o conștiință de sine și un autocontrol de nestins. În același timp, mintea persoanei, unită în rugăciunea din inimă cu spiritul inimii, continuă să fie hrănită de har chiar și în somn. Din aceste motive, pentru mintea celui care se roagă neîncetat, viața spirituală interioară conștientă continuă non-stop – zi și noapte.

Desigur, această imagine este simplificată pentru claritate; în realitate, mecanismele conștiinței sunt incomparabil mai complexe și, în general, sfidează o explicație completă în ceea ce privește manifestările personalității. La urma urmei, „personalitatea umană nu poate fi exprimată în concepte. Ea eludează orice definiție rațională și chiar sfidează descrierea” [466] , prin urmare „nu putem formula conceptul de personalitate umană” [467] .

Activitatea conștiinței noastre este un proces dinamic, cu multiple fațete, care are loc simultan în creier și inimă. Implică intelectul, mintea și spiritul, cu participarea conștiinței, precum și a memoriei și a subconștientului. Sunt implicate și alte puteri ale sufletului: iritabilul, care colorează senzual și evaluează calitativ ceea ce este perceput; dorința, sub influența proprietății

gnomice, ne dispune la un consimțământ sau altul și, ca principiu activ, distribuie eforturile către înțelegerea unuia sau altuia dintre obiecte . [468]

Toate aceste principii interacționează între ele în funcție de diverse circumstanțe. În plus, funcționarea conștiinței se schimbă semnificativ în funcție de nivelul de existență al unei persoane, care determină structura sufletului său . [469]

Din acest motiv, oamenii variază foarte mult în ceea ce privește abilitățile mentale. Dinamica dezvoltării umane poate fi reprezentată schematic după cum urmează.

O persoană nebotezată. Imaginea lui Dumnezeu din ea, ca urmare a Căderii, este deteriorată, proprietățile sale naturale distorsionate. Comunicarea directă cu Dumnezeu este inaccesibilă. Dependența de forțele demonice este insurmontabilă. Mintea și spiritul sunt separate. Funcțiile minții sunt înlocuite de lucrarea rațiunii, spiritul este slăbit și aproape incapacitat. Voința este instabilă, sub influența proprietății gnomice, oscilează între bine și rău. Aceasta este *o constituție carnală* a sufletului, *o stare subnaturală* a existenței *,* numită „ moarte spirituală ”.

Sacramentele Botezului și Mirului produc schimbări naturale în sufletul uman la nivel ontologic. Aceasta este, în primul rând, restaurarea inițială a chipului lui Dumnezeu în om și eliberarea de sub robia diavolului .

Ca urmare a sfințirii minții și a spiritului, începe procesul transformării lor. Ele rămân separate, dar spiritul se trezește din „somnul morții”. Rămâne pasiv, dar capacitatea de manifestare activă i-a fost redată . [471]

Comuniunea rugătoare cu Dumnezeu este disponibilă în prezent doar indirect. Comuniunea personală directă cu Dumnezeu este absentă la acest nivel, dar posibilitatea realizării ei prin luptă spirituală a fost redată omului. Voința rămâne într-o stare gnomică. Printr-un stil de viață ascetic, creștinul atinge bunăstarea *spirituală* aici . Cu toate acestea, o astfel de ființă rămâne *subnaturală* .

În procesul luptei interioare, spirituale, mintea creștinului, prin acțiunea harului, se reunește cu spiritul în inimă. După aceasta, o persoană este capabilă să intre în comuniune vie, directă cu Dumnezeu și să intre în stări binecuvântate, contemplative. Mai mult, pe măsură ce mintea și inima sunt purificate, partea pasională a sufletului este vindecată, principiul volitiv este eliberat de natura sa gnomică și, revenind la starea sa naturală, o persoană atinge detașarea sau „devotamentul complet față de voința lui Dumnezeu ” . [472]

Asemănarea cu Dumnezeu este dobândită. Aceasta este *o stare naturală* a existenței - structura *spirituală* a sufletului. În urma acesteia, cei care reușesc în această luptă ascetică dobândesc acces la o stare de *perfecțiune* spirituală , un nivel *supranatural* al existenței în care unei persoane i se oferă oportunitatea de a crește în îndumnezeirea naturii în timpul vieții sale.

Organism spiritual

Conceptele de om *carnal* , *mental* și *spiritual* , utilizate pe scară largă în ascetism, sunt direct legate de structura noastră naturală și de starea noastră predominantă de a fi. Având în vedere acest lucru, putem vorbi despre trei organisme care alcătuiesc natura umană: pe lângă *cel fizic* , acestea sunt organismele *spirituale* și *mentale* . Acesta din urmă include forțele iritative și dezirative. Organismul mental include și sfera psihică, sistemul nervos, principiile emoționale și instinctive, precum și întregul aparat rațional, inclusiv memoria și facultatea imaginației.

Proprietatea specială a omului, care îl distinge de alte ființe vii, este *organismul spiritual* nemuritor , format prin unirea minții și spiritului – receptacului chipului lui Dumnezeu, lăcașul pregătit pentru locuirea lui Hristos în noi, organul comunicării cu Dumnezeu, conductorul energiei îndumnezeitoare a harului .

Mintea umană se află într-o situație dificilă, deoarece cele două componente ale sale - mintea și intelectul - gravitează spre poli opuși. În timp ce mintea este fundamentul organismului spiritual, căci este energia spiritului și este menită să interacționeze cu lumea spirituală, intelectul este recunoscut ca parte a organismului mental, deoarece interacționează cu forțele pasionale ale sufletului și cu lumea creată senzorial . [474]

De aici și rolul special, unificator, al forței mentale: acționând în două direcții, ea leagă ambele organisme prin intermediul ei.

De altfel, o notă aici despre expresia *„sentiment profund "*, al cărei sens nu este bine definit și, prin urmare, necesită clarificări. În realitate, o persoană poate experimenta două tipuri de sentimente profunde: *mentale* sau *spirituale.* Și acestea diferă radical. Originea ambelor este legată de inimă, dar fiecare are propria sursă: forța iritabilă generează senzualitate pasională, în timp ce spiritul uman dă naștere la experiențe hrănite de harul Duhului Sfânt.

Viața unei persoane sufletești și cea spirituală sunt la fel de fundamental diferite. În ascetism, conceptele *de pasiune* și *spiritualitate* sunt foarte apropiate și caracterizează o stare de viață *spirituală* , care implică un mod de a fi în care „spiritul este înăbușit... sufocat, aproape complet inactiv” și nu are nicio putere asupra forțelor pasionale ale sufletului.475 O astfel de existență este lipsită de posibilitatea comuniunii directe cu Dumnezeu și, dacă nu este orientată spre perfecțiunea spirituală, poate degenera la un nivel *carnal .*

O persoană *spirituală , deși a primit un dar plin de har prin Botez, dacă nu și* a dedicat viața căutării dobândirii darurilor Duhului Sfânt, *a ascuns acest talant în pământ.476* Drept urmare, este atrasă doar de valorile lumești, găsind sensul existenței în mângâieri carnale, experiențe senzuale și satisfacerea înclinațiilor pasionale. Asceticismul ne învață o schimbare a nivelului de ființă, o creștere de la starea sufletească la cea spirituală și indică mijloacele de trezire, vindecare și dezvoltare a organismului spiritual.

Nu totul poate fi înțeles în ceea ce privește *trezirea* spiritului uman la viața activă. Spiritul nostru este centrul conștiinței de sine, al autocrației și al

autoguvernării, dar, așa cum am spus mai devreme, este incapabil să funcționeze, deoarece „la oamenii aflați în starea lor obișnuită”, adică la oamenii *spirituali* , „spiritul doarme într-un somn adânc”. Cu toate acestea, este totuși „trezit” la cei care sunt „angajați constant și intens” în munca interioară, Rugăciunea mentală a lui Iisus.477 Aceasta ridică întrebarea: cum se poate trezi un spirit adormit? [478]

În afara Ortodoxiei, ea nu poate exista. Nu numai că duhul nostru doarme, ci „doarme un somn identic cu moartea ” [479] , căci „toți oamenii după [căderea lui] Adam sunt... morți spiritual” [480.] Așadar, duhul nostru nu trebuie doar să fie trezit, ci să fie înviat; necesită o înviere spirituală. Cine va realiza toate acestea cu noi? Numai Duhul lui Dumnezeu va realiza acest lucru. Cum? „Prin sacramentele Botezului și Mirungerii” [481.] Prin sacramente „harul intră în inimă și trezește duhul omenesc... Harul, coborând în noi, ne înviază duhul” [482] .

Acesta este începutul, iar apoi sunt necesare propriile noastre eforturi pentru a dobândi harul care să susțină organismul spiritual. Altfel, spiritul va cădea din nou într-o comă spirituală.

***

Viața spirituală devine accesibilă unei persoane prin renașterea în fontul baptismal, când organismul spiritual al persoanei născute *din apă și din Duh* trece printr-o transformare supranaturală. Sacramentele Botezului și Mirungerii produc schimbări semnificative în natura umană, iar primul lucru pe care trebuie să-l menționăm este efectul lor benefic asupra puterii gândirii.

Mai mult, mintea și duhul sunt sfințite în primul rând prin inspirația Duhului Sfânt: „Harul umbrește mai întâi sufletul doar într-una din părțile sale” [484] – el afectează în primul rând nu mintea, ci în primul rând mintea și duhul [485] .

Într-o persoană nou botezată, „Dumnezeu s-a unit cu el în... minte și spirit, așa cum vorbesc Sfinții Antonie și Macarie cel Mare... Toate celelalte părți sunt încă în captivitate”. O persoană „nu este încă pe deplin pură, cu excepția unui singur punct, care este forța conștientă și liberă - mintea sau spiritul ” . [486]

De acum înainte, condiția umană se schimbă fundamental. El câștigă oportunitatea de a dobândi harul - de a primi și asimila energia divină necreată, care, cu influența sa îndumnezeitoare, îi transformă și reînnoiește întreaga ființă. Persoana botezată se află sub protecția harului; ea *primește* în mod gratuit un dar special de cooperare din partea puterilor superioare: „Din chiar momentul în care primim Botezul, harul începe să locuiască în secret în adâncurile minții-duhului. Ascunzându-și prezența... el vorbește cu sufletul prin simțul minții cu un cuvânt inefabil, împărtășindu-i o parte din binecuvântările sale . ”

Toate acestea sunt rodul faptului că în sacramentul Botezului, „șarpele cel josnic este alungat din adâncul minții”, eliberând hotarele duhului. Prezența harului îndepărtează forțele ostile, întrucât „mintea nu este un locuință comună pentru Dumnezeu și diavol”. De acum înainte, „Satana atacă prin sentimente și pofte carnale”, exploatând forțele pasionale ale sufletului . [489]

De acum înainte, mintea-spiritul uman rămâne inaccesibil forțelor demonice[490] .

Trebuie subliniat însă: „în Botez nu se realizează distrugerea completă și finală a viciului, ci doar o anumită întrerupere a continuității răului” [491] , „deoarece nu toate părțile inimii... sunt încă iluminate de lumina sfântă a harului” [492.] Aceasta înseamnă că acțiunea divină sfințitoare, care a transformat mintea și duhul omului, nu a atins încă celelalte puteri ale sufletului - cele iritabile și cele doritoare: „pătrunderea harului în alte aspecte ale ființei umane, cucerirea tuturor puterilor prin har... se realizează treptat”, pe măsură ce isprava ascetică continuă [493] .

Principiile volitive și senzuale, rămânând nesfințite, „sunt încă în captivitate”, în completă dependență de patimi și, prin urmare, „nu vor și nu se pot supune cerințelor noii vieți” [494.] Și „astfel, mintea noastră se desfătează întotdeauna în legea Duhului, în timp ce simțurile trupești sunt duse de bunăvoie de înclinații voluptuoase” [495] .

Din acest motiv, puterile iritabile și doritoare, spre deosebire de puterea intelectuală, sunt considerate partea *pasională* a sufletului. Este numită și senzuală, irațională sau spirituală. Aceasta este în contrast cu puterea intelectuală, care constituie partea rațională sau spirituală a sufletului.

Astfel, duhul creștinului nou convertit se trezește la viața activă, iar mintea pre-purificată, cu ajutorul harului, „începe atunci să aducă roade în înțelepciune duhovnicească”. [496] Mintea este acum capabilă să gândească cu rațiune și să „conducă drept”, adică să controleze partea irațională a sufletului, îndreptând acțiunea forțelor pasionale spre mântuire, călăuzită de poruncile lui Dumnezeu.

Rămâne de explicat de ce tocmai partea rațională a sufletului – mintea și spiritul – este supusă sfințirii inițiale în sacramentul Botezului înaintea altora. Adevărul este că „tărâmul spiritului este ceva inaccesibil” forțelor răului, iar spiritul „nu ar fi putut fi grav afectat în Cădere, deoarece servește ca o legătură între Dumnezeu și noi. Toate celelalte părți ale omului sunt prea corupte” [.497] Întrucât spiritul uman „este un spirit divin, insuflat în cel creat inițial”, prin urmare „rămâne indestructibil chiar și după cădere” [498] și, prin urmare, „mintea noastră... poate, fără antrenament, să fie trezită de la sine la bine ” [.499]

Din aceasta este clar că mintea și spiritul – organismul spiritual – fiind, spre deosebire de suflet, cel mai puțin corupt și deteriorat, este gata – ca parte cea mai pură a sufletului – să cuprindă în sine puterea harului, pentru a mijloci apoi la sfințirea întregii noastre firi.

Să subliniem pur și simplu că puritatea mentală despre care se vorbește aici este o calitate *fundamentală* , relativă. Dacă, după Botez, o persoană nu se dedică asceticismului creștin, își pierde repede darurile neprețuite. Numai prin a porni pe calea pocăinței poruncite de Mântuitorul, dedicându-se asceticismului și rugăciunii și prin participarea la sacramentele Bisericii, un creștin, prin creștere spirituală și desăvârșire cu ajutor divin, va putea, la timpul potrivit, să

dobândească purificarea *completă* a minții și a inimii - să dobândească detașarea plină de har.

Din tot ce s-a spus, este clar: organismul spiritual este instrumentul principal al mântuirii noastre. Datorită purității inițiale și sfințirii baptismale preliminare, mintea umană este capabilă de autocontrol, capabilă să recunoască adevăratele valori spirituale și, într-o măsură semnificativă, să controleze intelectul și forțele pasionale ale sufletului. Din aceasta, dobândim capacitatea de a reuni mintea cu inima, de a practica sobrietatea rugăciunii și de a rezista forțelor demonice. Cu alte cuvinte, dobândim oportunitatea pentru *o viață* [spirituală] .

Astfel, câmpul activității mentale și inimii se deschide omului, oferindu-i astfel șansa de a ieși din lumea pământească a materiei în tărâmul suprasensibil al spiritului. Capacitatea lui Adam de conectare reciprocă cu lumea spirituală, de comuniune directă cu Creatorul, ne este redată și dobândim oportunitatea unică de a dobândi cele mai înalte daruri ale harului: detașarea, contemplarea și îndumnezeirea.

***

Note

[358]

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 553.

[359]

Ibidem.

[360]

Grigore de Nyssa, Sfânt. Despre structura omului // *Nellas P.* Theosis. Moscova, 2011. Pp. 18, 19.

[361]

Nellas P. Deificare. M., 2011. P. 19, 20.

[362]

„O anumită evazivitate și subestimare” caracterizează mulți „Părinți ai Bisericii, a căror gândire era caracterizată de un dinamism flexibil greu de înțeles pentru gândirea modernă, hrănit de construcții raționaliste rigide”. Părinții antici sunt caracterizați de „un tenor general de gândire teologică străin constructivismului scolastic rigid”. – *A.I. Sidorov // Evagrie, Abba.* Works. Moscova, 1994. pp. 186, 187.

[363]

Mentalitatea noastră, formată în era tehnologiei informației, o eră a scepticismului, este mai rațională și mai puțin realistă. Mințile noastre sunt

dependente, dependente și ușor de manipulat. Sunt receptive la cele mai dubioase mitologii, prezentate într-o manieră științifică, dar sunt neîncrezătoare și instabile în materie de credință. Dacă legăturile logice nu ne sunt imediat evidente la suprafață, ideea pare neconvingătoare, iar mintea cere justificări detaliate, referințe, raționamente și așa mai departe.

364

Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. Păg. 160, 163.

365

„Dacă vor să știe cum este unit spiritul cu trupul, unde este sediul imaginației și al opiniei, unde se află memoria” și așa mai departe, atunci „în acest domeniu fiecare își poate exprima *opinia* ... același lucru este valabil... pentru toate întrebările similare cu privire la care Duhul nu ne-a dat o revelație clară.”
– *Grigore Palama, Sf.* Triade. II, 2, 30 // *Meyendorff, Ioan, Arhipreotul.* Viața și lucrările Sfântului Grigore... Sankt Petersburg, 1997. P. 208.

366

Să ne reamintim că „chestiunea distincției dintre minte, rațiune și intelect este extrem de complexă”, iar raționamentul de aici este „de natură tentativă”, motiv pentru care Tradiția conține diverse „nuanțe de sens pentru aceste concepte”.
– *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 78.

367

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 55.

368

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996–1998. Vol. 1. P. 266; Vol. 5. P. 115, 116.

369

Grigore Palama, Sf. Svyatogorsk Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. http://azbyka.ru

370

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 59.

371

Korjevski Vadim, preot. Propedeutica asceticismului. Moscova, 2004. P. 202.

372

Vezi, de exemplu: *Sfântul Grigorie Sinaitul.* Operele. Moscova, 1999, pp. 26, 31, 32, 34; Filocalia (în slavă). Moscova, 2001, vol. 1, pp. 180, 183, 184; Filocalia. TSL, 1992, vol. 5, pp. 190 etc.

373

Grigore Palama, Sf. Triade. Moscova, 1995. I, 2, 3; *Grigore Palama, Sf.* Tomosul de Sveatogorsk // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), Moscova, 1995. http://azbyka.ru Sfântul Grigore discută acest lucru, referindu-se la Atanasie cel Mare , Macarie cel Mare și Grigore de Nyssa.

374

Vezi, de exemplu: *Leonov Vadim, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. Pp. 56, 57, 77.

375

„Rațiunea [puterea gândirii] stăpânește prin natura sa partea irațională, căci puterile sufletului sunt împărțite în raționale și iraționale. Și există două părți ale laturii iraționale a sufletului”, adică puterile iritabile și cele doritoare. – *Ioan Damaschin, Sfânt.* O expunere exactă... Moscova, 1992. Cartea a 2-a. Capitolul 12.

376

În Botez, harul sfințește „nu întreaga personalitate umană, ci doar o latură a ei... duhul sau mintea”. – Vezi: *Sfântul Diadoh al Foticei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 77–89. Acest lucru este discutat mai detaliat mai jos. Vezi secțiunea „Organismul spiritual”.

377

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Opere. Moscova, 1993. Cartea 1. P. 161.

378

Puterea gândirii „aparține, pe de o parte, facultății contemplative, iar pe de altă parte, capacității de a acționa”. Prima „facultate se numește minte, în timp ce facultatea activă” se numește rațiune. – *Sfântul Ioan Damaschin.* O expunere precisă... Cartea a 2-a. Cap. 27.

379

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 190; Operele. Moscova, 1999. P. 31, 32.

380

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 186.

381

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 37.

382

Ibidem.

383

Grigorie Teologul, Sfântul. Opere. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 27.

384

Să observăm că, în orice caz, nici creierul, nici inima nu sunt de fapt surse de energie; aceste organe servesc doar ca instrumente pentru forța care acționează prin intermediul lor.

385

„Puterea intelectuală [a gândirii] este responsabilă de activitatea rațională a sufletului – *raționamentul* și *contemplarea* ”, adică prin intermediul creierului face judecăți raționale, iar prin intermediul inimii-spirit vede direct cu mintea. – *George [Kapsanis], Arhimandrit.* Theosis... 2000. P. 20.

386

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 76.

387

Vezi: *Luca (Voino-Iasenetsky), Arhiepiscop.* Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 118–125.

388

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 270.

389

Vezi fig. la p. ..... și .....

390

Cf. Efeseni 4:22-24 ; Coloseni 3:9-10 ; Ioan 3:6-7 .

391

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 249.

392

Un adjectiv **,** un adverb (*slav* , corespunde *grecescului* prosbolhv:: – atac, asalt) sunt termeni acceptați în scrierea ascetică slavo-rusă; ele denotă un semnal impulsiv care apare involuntar în sfera conștiinței.

393

Semnalele care intră în creier sub formă de senzații ar trebui privite „doar ca impulsuri pentru apariția gândurilor, sentimentelor, dorințelor și mișcărilor volitive”. – *Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky).* Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. P. 39.

394

„Gândurile (logismele, logismoiv): sunt numite așa deoarece operează în primul rând în minte (lovgo, logikovn):”. – *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit* . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 129.

395

„Conștiința umană este plină de o multitudine de gânduri. El încearcă să le sorteze... dar acest efort nu este în esență gândire, căci obiectul mental original nu este generat de activitatea conștientă a propriei minți.” Adesea, o persoană „este copleșită de gânduri în absența completă a gândurilor... Gândirea pură este un fenomen foarte rar.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 58.

396

Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbește despre trei, Sfântul Isaac Sirianul de patru surse ale gândurilor pătimașe. Vezi: *Sfântul Maxim Mărturisitorul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 190; *Sfântul Isaac Sirianul.* Cuvinte ascetice. Cuvântul 4.

397

Matei 15:19 .

398

Vezi: *Sfântul Ioan Sinaitul,* Scara. Cuvântul 26. „Despre deosebirea gândurilor, patimilor și virtuților”.

399

Luca 24:38 .

400

Vadim Korzhevsky, preot. Propedeutica asceticii. Moscova, 2004. p. 207. Conform învățăturilor Părinților, „gândurile se nasc din rațiune”. Sub formă de sugestii, gândurile și imaginile intră „în sfera conștiinței umane sub influența simțurilor externe sau sub influența memoriei și imaginației”. – Ibidem, p. 394.

401

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 250.

402

Venerabilul Isihie al Ierusalimului // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 2. pp. 176, 196,197.

403

Luca 24:38 ; Matei 15:19 .

404

Subconștientul — folosim acest termen din psihologia științifică modernă oarecum condiționat, deoarece nu coincide cu conceptele antropologiei ascetice ortodoxe. — *Sofronie, ieromonah.* Starețul Siluan. Capitolul 5. http://azbyka.ru

405

Matei 15:19 .

406

Patru etape principale ale dezvoltării unui gând: sugestia (atacul, apariția unui impuls), combinarea (examinarea gândului, conversația cu acesta), compoziția (acordul cu ideea gândului, însușirea lui), captivitatea (stăpânirea sufletului de către idee).

407

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 190.

408

„Facultățile inferioare ale cunoașterii sunt imaginația și memoria.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 249. Conform învățăturilor lui Maxim Mărturisitorul, Isaac Sirul, Ioan Damaschinul și Grigore Palama, imaginația este „capacitatea de a transforma senzațiile în imagini corespunzătoare și de a le reproduce atunci când acestea vin în minte”. Imaginația „este direct legată de senzații și de sfera senzorială... În combinație cu memoria, imaginația permite imaginarea amintirilor rămase din ceea ce a fost perceput”. De asemenea, este „capacitatea de a produce imagini noi prin combinarea mai multor imagini”. – *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. Pagina 99.

409

Teofan Pușcatul, Sfânt. Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pp. 28, 30.

410

Vezi Gen. 3:21 .

411

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 127.

412

„Mintea lui Adam nu a fost inițial supusă influenței imaginației.” – *Cuviosul Maxim Mărturisitorul // Ieromonahul Serafim (Rosa)* . Geneza. Moscova, 2004. Pagina 503. „Înainte de Cădere, mintea omenească nu avea imaginație.” – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte.* Despre Păzirea Simțurilor. Moscova, 2000. Pagina 36. „Primul Adam creat nu a fost creat de Dumnezeu imaginativ”, adică lipsit de imaginație. – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte* . Războiul Invizibil. TSL, 1991. Pagina 115. La rândul lor, „cei care au crescut [spiritual], în timp resping orice imaginație - atât bună, cât și rea. Se distanțează de ea... o distrug cu rugăciune pură... se contopesc cu Dumnezeu într-un întreg dincolo de imagini.” – *Cuviosul Calist și Ignațiu Xanthopoulos. // Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 101.

413

Aemilian (Vafidis), arhimandrit. Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 315.

414

Iată cum funcționează acest mecanism în cazul nostru: „De îndată ce observi ceva exterior prin simțuri sau îi asculți pe alții spunându-ți ce au observat cu simțurile lor, imaginația ta își imaginează imediat acel lucru, iar memoria ta își amintește de el; și nimic nu poate pătrunde în suflet decât prin imaginație și memorie. Apoi, activitatea mentală ulterioară se bazează pe imaginație și memorie.” – *Teofan Pustnicul, Sfânt.* Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pagina 28.

415

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 28.

416

„Dintre toate puterile sufletului nostru, diavolul are o afinitate specială cu imaginația, folosind-o pentru a seduce omul... Toți oamenii care au căzut vreodată în păcat sau în amăgire au fost seduși de imaginație.” – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte.* Despre păzirea simțurilor. Moscova, 2000. P. 36. „Imaginația este o colaboratoare cu păcatul. Imaginația este îngrășământul care hrănește gândurile noastre, le face mai vii și vibrante, le transformă într-o pictură seducătoare, pe care o contempl cu încântare. Această stare este cu adevărat terifiantă.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 30, 31.

417

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1997. Vol. 3. P. 287.

418

Ezechiel 33:21 .

419

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 132, 189.

420

Venerabilul Isihie al Ierusalimului. O predică despre sobrietate și rugăciune. Capitolul 14 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2.

421

„Imaginația este ușa prin care intră diavolul. Nicio altă facultate nu-l lasă să pătrundă în suflet; doar imaginația îi este prietenă.” – Sfântul *Inocențiu de Herson* . Opere: Zilele din urmă... Edineț, 2006. Pagina 606.

422

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // Serafim (Rosa), Ieromonah. Geneza. Moscova, 2004. Pagina 503. Din cauza apropierii de forțele demonice, „imaginația întinează omul mult mai puternic decât gândurile simple”. Într-atât încât acesta „pierde capacitatea subtilă de a pătrunde în obiectele inteligibile. O persoană cufundată în vise nu va atinge niciodată integritatea lumii sale interioare și, prin urmare, nu va putea intra în comuniune cu Dumnezeu”. – *Aemilianus (Vafidis), Arhimandrit.* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. Pagina 162.

423

Vezi: Gen. 2:19–20 .

424

„Fără a folosi puterea inferioară a imaginației, fără a-și imagina nici forma, nici forma, nici mărimea, nici culoarea lucrurilor, Adam, cu cea mai înaltă putere a sufletului, adică cu mintea, a contemplat pur, imaterial și spiritual doar ideile pure ale lucrurilor sau semnificațiile lor mentale.” – *Sfântul Nicodim al Sfântului Munte* . Războiul Invizibil. TSL, 1991. Cap. 26. P. 115.

425

Ioan 4:23–24 .

426

„Am primit memoria pentru a-L purta pe Hristos în noi.” – *Sfântul Nicolae Cabasilas // Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 90. „În starea originară și naturală a naturii umane, memoria umană era ocupată în întregime cu amintirea lui Dumnezeu.” – *Sfântul Grigorie Sinaitul* // Ibid. P. 93. „Memoria i-a fost dată omului de la creație pentru ca, cu ajutorul ei, să-L poată aminti constant pe Dumnezeu și astfel să fie conectat constant cu El în minte și inimă.” – Ibid. P. 90.

427

„Adam a trăit în rugăciune în Paradis și nu a abandonat niciodată amintirea constantă a lui Dumnezeu. La fel au făcut și sfinții, după ce s-au întors în Hristos la starea originală a lui Adam.” – Ibidem, p. 91.

428

Ibidem, p. 94, 96.

429

Mai mult, așa cum se știe din practica ascetică, „cele mai intruzive gânduri sunt tocmai cele care vin din memorie.” – *Sfântul Talasie al Libiei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cel. 1. Cap. 46.

430

Vezi: *Sfântul Grigore Sinaitul.* Operele. Moscova, 1999. P. 25.

431

Grigore Palama, Sfântul. O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Pp. 94, 102.

432

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 8. http://azbyka.ru Drept urmare, „amintirea omului căzut este imprimată cu experiența plăcerilor senzuale; ea stochează și reproduce în amintiri toate mișcările pasionale trăite și, prin urmare, devine o sursă puternică de ispită, principala cauză a trezirii și întreținerii pasiunilor. Prin urmare, memoria este în primul rând supusă influenței demonice.” – *Larcher, J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. Pagina 97.

433

„Memoria este complet vindecată prin pomenirea continuă și rugătoare a lui Dumnezeu, care, după ce s-a contopit cu spiritul, se înalță de la obiectele naturale la cele supranaturale.” – *Sfântul Grigore Sinaitul.* Opere. Moscova, 1999. Pagina 25.

434

„Este caracteristic celor care se apropie de perfecțiune să poarte neîncetat în inimile lor amintirea Domnului Isus.” – *Sfântul Diadoh al Foticei* // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 2. P. 346.

435

Acestea sunt „proprietățile reduse ale unei minți pure, neîntunecate de păcat”. – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 78.

436

Legătura dintre intelect și simțurile trupești este ruptă, rezultând pierderea percepției externe, a atingerii și a controlului asupra corpului. Odată cu aceasta, aparatul intelectual și logic este oprit. – Vezi: *Ioan Damaschin , Sf* . O expunere exactă... Moscova, 1992. Cartea a 2-a. Capitolul 21. Dacă încercați să urmăriți procesul de adormire, veți observa cum, chiar în momentul trecerii la somn, se instalează confuzia, gândirea devine fragmentată și incoerentă. Acestea sunt primele semne ale închiderii intelectului.

437

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. P. 327.

438

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky). Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. Pagina 118. Când mintea este dezactivată, ea își îndeplinește parțial funcția de a compune cuvântul interior, motiv pentru care de obicei nu pierdem darul vorbirii în vise. – Vezi: *Sfântul Ioan Damaschin.* O expunere exactă... Moscova, 1992. Cartea a 2-a. Capitolul 21.

439

„Un visător își imaginează adesea în somn ceea ce este nepotrivit și imposibil, ceea ce nu s-ar întâmpla dacă sufletul ar fi atunci guvernat de rațiune.” – *Grigore de Nyssa, Sfânt.* Despre structura omului. Sankt Petersburg, 1995. Cap. 13. http://azbyka.ru. „Când puterea sufletului asupra sa este pierdută, atunci imaginile imaginației”, după ce s-au eliberat, „umplu întreaga regiune a sufletului... Fantezia... se dăruiește mișcării voite... care aproape nu este controlată de conștiință.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 251, 263.

440

Vezi: *Evagrie Ponticul, Abba* // La originile culturii sfințeniei. Moscova, 2002. Pp. 448–451. „Visele nu sunt în cea mai mare parte altceva decât idoli ai gândurilor, un joc al imaginației sau abuzuri și amuzamente demonice împotriva noastră.” – *Sfântul Diadoh al Foticei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 27. „Împărăția viselor este somnul, în care conștiința și activitatea independentă declină și domnesc imaginile, uneori sub influența altcuiva... Întrucât sufletul își pierde activitatea independentă în somn, este supus unei influențe și mai puternice din lumea cealaltă.” – *Sfântul Teofan Pușcatul* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 251, 264. „Visele sunt acele vise care nu rămân neschimbate în imaginația minții, ci în care obiectele sunt amestecate, unele înlocuindu-le pe altele sau transformându-se în altele. Nu există niciun beneficiu din ele... zeloții lor meticuloși ar trebui să le disprețuiască”, căci „demonii își bat joc de ei prin intermediul viselor”. – *Sfântul Nikita Stithat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 129, 130.

441

„Visele se formează în suflet nu prin gând, ci printr-o dispoziție irațională.”
– *Grigore de Nyssa, Sfânt.* Despre structura omului. Capitolul 13. http://azbyka.ru

442

„Când forța doritoare este trezită, atunci mintea vede obiecte ale plăcerii în vise. Când forța iritantă este trezită, mintea vede ceea ce provoacă temeri.” – *Sfântul Maxim Mărturisitorul.* Capitole despre iubire. Sot. 2. Cap. 69 // Opere. Moscova, 1993. Cartea 1. „Când partea doritoare a sufletului este mișcată de pasiuni, conforturi, plăceri și încântările acestei lumi, atunci sufletul vede vise similare acestora. Când partea iritabilă a sufletului devine brutalizată și înfuriată împotriva oamenilor de același fel, atunci în vise se văd atacuri ale fiarelor și reptilelor, războaie și bătălii, dispute și bătălii în instanțe... Când partea mintală [gânditoare] a sufletului este umflată de vanitate și mândrie, atunci în vise se visează că se înalță în aer pe aripi sau că stă pe scaunele înalte ale judecătorilor și conducătorilor poporului, ieșiri ceremoniale și întâlniri.” – *Simeon Noul Teolog, Venerabilul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 56, 57. Vezi și: *Evagrie, Abba.* Un cuvânt despre lucrarea spirituală. Cap. 54 // Opere. Moscova, 1994.

443

„În timpul somnului, mintea este închisă de inactivitatea simțurilor și este incapabilă să-și manifeste puterea prin intermediul lor. Nu se estompează complet, ci se mișcă ca ceva ce fumegă, parțial acționând oarecum, parțial incapabil să acționeze.” – *Grigore de Nyssa, Sfânt.* Despre structura omului. Sankt Petersburg, 1995. Capitolul 13. http://azbyka.ru

444

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 57.

445

„Visele sunt așa cum este inima... Pentru o persoană nepăsătoare, dedată pasiunilor, acestea sunt întotdeauna impure, pătimașe: sufletul devine acolo un loc de joacă pentru păcat. Pentru o persoană care s-a convertit și este zeloasă în ceea ce privește curățirea inimii sale, acestea sunt uneori bune, alteori rele... El este supus aici unor atacuri frecvente ale demonilor, care uneori îi ispitesc puternic pe cei fără experiență.” De asemenea, are vise „inteligibile , care sunt sădite într-o persoană care începe să-și recapete conștiința de către Dumnezeu sau un Înger Păzitor.” Cu dispoziție spirituală, „există vise speciale - divine, profetice . Dumnezeu Însuși vorbește despre ele (vezi: Numeri 12:6)” - *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 264.

446

Sfântul Ioan Sinaitul, Scara. 27:74.

447

Cântarea 5, 2 .

448

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinții // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 410. „Nu toți oamenii au vise adevărate... ci numai cei ale căror minți sunt purificate și sentimentele lor spirituale sunt luminate... a căror viață este îngerească... a căror succes în tăcerea sacră i-a ridicat la rangul de profeți ai Bisericii lui Dumnezeu.” – *Cuviosul Nikita Stethat* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 130, 131. „Când Duhul locuiește în cineva... atunci, fie în stare de somn, fie de veghe, rugăciunea nu încetează în sufletul omului... nici măcar în somnul adânc... rugăciunea nu este despărțită de el... ea săvârșește slujba lui Dumnezeu în el în secret.” – *Cuviosul Isaac Sirianul.* Cuvinte Ascetice. Cuvinte. 21. http://azbyka.ru

449

„Un om iubitor de Dumnezeu... având un suflet curat de atașamentul față de lucrurile materiale, vede în vise fie împlinirea lucrurilor viitoare, fie revelația unor viziuni cumplite și, treaz, se găsește întotdeauna rugându-se cu tandrețe și o dispoziție pașnică a sufletului și trupului, cu lacrimi pe obraji și cu conversație cu Dumnezeu pe buze.” – *Sfântul Nikita Stithat* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 129. „Pe măsură ce inima este purificată, și visele sunt purificate, astfel încât pentru sfinți și oamenii desăvârșiți acestea sunt, ca să spunem așa, o continuare a activității lor în stare de veghe. Se extinde chiar și la păstrarea auto-activității și a auto-guvernării.” – *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. P. 265.

450

Un exemplu frapant în acest sens a fost oferit de Părintele Ioan (Krestyankin) . Potrivit martorilor oculari, noaptea, când starețul părea să fie cufundat în somnul obișnuit, începea viața sa misterioasă. Cuprins de o stare contemplativă, el „slujea” slujbe nocturne. Uneori aceasta era liturghia, alteori auzea spovedania cuiva și alteori primea vizitatori. - Vezi despre acest lucru în această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Creștere spirituală”, Capitolul „Viața Duhului” („Rugăciunea în două lumi”). „La nivelul contemplării, imaginația își încetează în general lucrarea, chiar și în timpul somnului. Omul există constant în strânsă unitate cu Dumnezeu și chiar și în somn spiritul său este treaz. Viziunile divine vin să înlocuiască visele.” - *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. Pagina 101.

451

1 Corinteni 2:9 .

452

Sfântul Simeon Noul Teolog // *Larchet J.-K.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 101. „Numai cei care au viziuni adevărate în somn (nu ar trebui numite vise) au mintea, prin harul Duhului Sfânt, care a devenit simplă și liberă de orice apăsare a patimilor și de robia față de acestea, a căror singură grijă și preocupare este pentru cele divine.” Dacă în timpul zilei „sufletul a fost instruit

constant în lucrurile divine și cerești, atunci intră în viziuni ale acestora în timpul somnului și devine înțelept prin viziuni... Și nu este sedus de vise false, ci visează adevăratul și este învățat prin revelații.” – *Sfântul Simeon Noul Teolog* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp.

453

Eu sunt ușa: dacă intră cineva prin Mine, va fi mântuit (Ioan 10:9).

454

Nu intra pe ușă în staulul oilor, ci urcă-te pe altă parte; acela este hoț și tâlhar . (Ioan 10:1)

455

Acestea apar, așa cum reiese din scrisorile unor cititori atenți. Iată un exemplu concret. Ne scriu: „Se pune întrebarea: cine din noi monitorizează mișcările minții noastre de la cap la inimă? Indiferent de situația antropologică, există totuși cineva care monitorizează toată activitatea noastră interioară.” – Dintr-o scrisoare de la cititorul M.G. Arhiva autorului.

456

Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky). Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 50, 80, 81.

457

Vezi mai sus: Capitolul „Structura sufletului” („Suflarea vieții”).

458

Teofan Pușcatul, Sfânt. Calea spre mântuire. Moscova, 2009. P. 219.

459

Teofan Zăvorâtul, Sfânt. Interpretări: Epistola către Romani. http://ni-ka.com.ua; Ce este viața spirituală... M., 1996. P. 62.

460

Metallinos G., Arhipreot. Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

461

1 Corinteni 2:11 ; Proverbe 20:27 .

462

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 200. Vezi mai sus: Capitolul „Structura sufletului” („Duh și Spirit”).

463

„În somn, sufletul își pierde independența... Puterea sufletului asupra sa se pierde.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 263, 264.

464

„Visele sunt mișcări spontane ale imaginației în timpul somnului, lipsite de conștiință de sine și voință independentă... Identitatea visătorului se pierde: el este inserat în dramele prezentate de imaginație ca un străin și este supus unor transformări ciudate... În drama însăși, însă, el se consideră o persoană care ia în considerare, dorește și decide asupra binelui sau răului.” – *Teofan Pușcatul, Sfântul* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 263, 264.

465

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 249.

466

Eseu despre teologia mistică *al lui Lossky V.N .... http://odinblago.ru*

467

Lossky, V.N. Conceptul teologic al personalității umane. http://azbyka.ru „Datorită naturii sale metafizice, conceptul de personalitate nu este supus unei definiții formale.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 117.

468

Calitatea gnomică (din *grecescul* gnwvmh:: – înclinație, intenție) este o calitate inerentă voinței naturale a omului în starea sa decăzută. Se manifestă ca o ezitare în alegerea între a urma voința lui Dumnezeu sau propriile dorințe pasionale și ispitele înclinațiilor demonice. Calitatea gnomică a fost actualizată și pusă în acțiune ca urmare a Căderii în Pământ. Până atunci, exista doar potențial, ca o fațetă a libertății asemănătoare lui Dumnezeu, lipsită de orice motiv pentru realizare, deoarece voința umană coincidea complet cu voința lui Dumnezeu în toate manifestările sale. Voința revine la starea sa naturală după ce omul a dobândit detașarea, când se realizează o aliniere completă cu voința divină și calitatea gnomică nu mai este activă. Aceste semne indică dobândirea de către om a asemănării cu Dumnezeu. Vezi: *Ioan Damaschin, Sfântul* O expunere exactă... Cartea a 2-a, Cap. 22.

469

Asceticismul consideră trei niveluri fundamentale ale existenței: *subnatural* , *natural* și *supranatural* . Acestea sunt caracterizate prin stări corespondente: „Mintea a recunoscut trei stări de viață - *carnală* , *mentală* și *spirituală* . Fiecare dintre ele are propriul său mod de viață, distinct în sine și diferit de altele.” – *Sfântul Nikita Stifat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 111.

[470]

„Sfântul har al lui Dumnezeu restaurează mai întâi în om trăsăturile chipului lui Dumnezeu prin Botez.” – *Sfântul Diadoh al Foticei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 89.

[471]

„Duhul unor astfel de oameni, fiind supus sufletului și trupului, este sufocat și aproape că nu acționează în felul său natural”, la astfel de oameni „duhul este înăbușit.” – *Teofan Pușcăriașul, Sfântul* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 192, 195. Un astfel de „suflet este inert la orice faptă bună, dar energic la orice rău.” – *Grigore Palama, Sfântul.* // Omilia 31. http://azbyka.ru/otechnik

[472]

„Cu adevărata viață spirituală începe, prin marea milă a lui Dumnezeu, numai atunci când o persoană se predă complet voinței lui Dumnezeu.” – Această ediție: Vol. 1. P. 699. „Când sufletul s-a predat complet voinței lui Dumnezeu, atunci Însuși Domnul începe să-l călăuzească.” – *Cuviosul Siluan Athonitul* // *Sofronie, ieromonah.* Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 140.

[473]

Organismul spiritual este un concept din domeniul antropologiei patristice. În special, Sfântul Teofan Zăvorâtul spune despre acest subiect: „Când mintea este în inimă [spirit], aceasta este unirea minții și a inimii, reprezentând integritatea organismului nostru spiritual”, dar „stinge duhul și omul nu mai este om.” – *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. Pagina 60; Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pagina 62.

[474]

„Rațiunea este o categorie a sufletului, în timp ce mintea aparține părții spirituale superioare a omului.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 77.

[475]

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 192, 195.

[476]

Vezi Matei 25:18 .

[477]

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

[478]

Această întrebare este pusă, de exemplu, într-o scrisoare a cititorului Yu.M.: „Uneori scriu: trebuie să trezim spiritul adormit din noi înșine. Dar spiritul, așa

cum îl înțeleg eu, este cel mai important lucru într-un om. Deci, cum se poate trezi o persoană adormită?” – Din corespondența personală. Arhiva autorului.

479

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

480

Sfântul Simeon Noul Teolog // Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. P. 136.

481

Mitropolitul Ieroteu (Vlachos). Pe Sfântul Grigorie Palama. 2011. http://apologet.spb.ru

482

Teofan Zăvorâtul, Sfânt. Interpretări: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. Pp. 392, 403.

483

Ioan 3:5 .

484

Sfântul Macarie al Egiptului // *Zarin S.M.* Ascetism. Moscova, 1996. P. 114.

485

„Mintea-duh (nou~, pneuma~ma):: este cea care se unește cu harul primit la Botez; el este cel care introduce harul în inimă - centrul naturii umane, care trebuie îndumnezeită.” – *Lossky V.N.* Eseu despre teologie mistică... M., 1991. P. 152. „Datorită sacramentelor Botezului și Mirungerii, inima [adică spiritul însuși] este purificată și mintea [adică energia spiritului] este luminată.” – *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit.* Despre Sfântul Grigorie Palama. 2011. http://apologet.spb.ru Harul „la început nu îmbrățișează întreaga personalitate umană, ci doar una dintre laturile sale dominante - spiritul sau mintea.” – *Zarin S.M.* Ascetism. M., 1996. P. 117.

486

Teofan Pușcatul, Sfânt. Calea spre mântuire. Moscova, 2009. Pagina 219. „Dumnezeu... se unește cu această singură parte, în timp ce toate celelalte părți, fiind impure, rămân în afara Lui, străine de El.” – Ibidem.

487

Miercuri: *Tonul mănâncă, tonul dă* (Matei 10:8).

488

Sfântul Diadoh al Foticei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 77. „La început, harul își ascunde prezența în cei botezați, așteptând voința sufletului; dar când o persoană se întoarce complet către Dumnezeu, atunci își descoperă prezența inimii printr-un sentiment inefabil.” – Ibidem, Cap. 85. Pentru mai multe detalii, vezi ibid.: Cap. 77–83, 85, 88, 89.

489

Sfântul Diadoh al Foticei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 78, 79, 82. „Înainte de Botez, harul din afară îndrumă sufletul spre bine, dar Satana se cuibărește în adâncurile lui, încercând să blocheze toate ieșirile drepte pentru minte; chiar din ceasul în care ne renaștem prin Botez, demonul este afară, iar harul înăuntru. Prin urmare, descoperim că, așa cum amăgirea domnea asupra sufletului în vremurile străvechi, tot așa, după Botez, adevărul domnește asupra lui.” – Ibidem. Cap. 76.

490

„Demonii se mișcă cu ușurință în interiorul și în afara omului, dar nu se pot apropia de spiritul său însuși, de adâncurile sufletului.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 359. Pentru mai multe detalii, vezi: *Sfântul Diadoh de Foticea.* Cuvinte ascetice // Filocalia. Vol. 3. Vezi și această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Creștere spirituală”, Capitolul „Bătălia pentru inimă” („Alungarea diavolului”).

491

Grigore de Nyssa, Sf. // *Zarin S.M.* Ascetism. M., 1996. P. 114.

492

Sfântul Diadoh al Foticei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 88.

493

Sfântul Macarie al Egiptului // *Zarin S.M.* Ascetism. Moscova, 1996. Pagina 114. „În Botez noi... suntem sfințiți prin venirea Duhului Sfânt, dar nu primim harul desăvârșit, așa cum este semnificat în cuvintele: *Voi locui și voi umbla în ei* (2 Corinteni 6:16).” – *Sfântul Simeon Noul Teolog* // *Dobroselsky P.V.* Despre aspectele polemice... Moscova, 2009. Pagina 505.

494

Teofan Pușcatul, Sfânt. Calea spre mântuire. Moscova, 2009. P. 219.

495

Sfântul Diadoh al Foticei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 79. Acest model se reflectă în învățătura Apostolului Pavel: „ *În mine este voința binelui, dar nu găsesc să-l îndeplinesc... Căci mă desfăt în legea lui Dumnezeu, în omul meu dinăuntru; dar văd o altă lege în mădularele mele, care se luptă împotriva legii minții mele și mă face robi al legii păcatului, care este în mădularele mele...*

Așadar... cu mintea mea slujesc legii lui Dumnezeu, iar cu trupul meu slujesc legii păcatului . ” (Romani 7:18, 22-25)

496

Sfântul Diadoh al Foticei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 88.

497

Sfântul Inocențiu al Hersonului. Opere: Zilele din urmă... Edineț, 2006. P. 597.

498

Teofan Pușcatul, Sfânt // Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. P. 75.

499

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvinte 18. P. 74.

500

Sfântul Teofan dă următoarea definiție a vieții spirituale: „Norma vieții umane, conform primei sale rânduieli, este viața *spirituală* — în Dumnezeu”. O astfel de „viață în duh sau prin Duh poate fi descrisă astfel: oricine, fiind trezit și sfințit prin harul lui Dumnezeu prin sacramente, intră în sine și, stând înaintea Domnului în inima sa, își îndreaptă toate acțiunile, atât interne, cât și externe, spre a-L plăcea pe Dumnezeu, printr-o umblare neclintită în voia Lui... călcând în picioare iubirea de sine și uitând interesele pământești, trăiește în duh și prin Duh”. – *Sfântul Teofan Zăvorâtul* . Comentarii: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. P. 393.

Cădere și creștere

„Adevărata moarte este ascunsă în inimă... dacă cineva, în taina inimii, a trecut de la moarte la viață, acela trăiește cu adevărat pentru totdeauna.”

Venerabilul Macarie cel Mare [501]

Minte și inimă

Omul înainte și după Cădere sunt două ființe diferite. Catastrofa spirituală a produs o revoluție completă în natura și existența umană. Spiritualul a devenit carnal, nemuritorul a devenit muritor. Pierderea comuniunii directe cu Dumnezeu a dat naștere individualității, transformând o ființă divină într-un idol al sinelui .

Schimbări deosebit de sensibile, din perspectiva învățăturii isihaste, au afectat puterea gândirii. Creat să trăiască simultan în două dimensiuni, să fie în contact cu două lumi, omul a fost aplatizat într-o ființă unidimensională. Având două

moduri de conștiință, a rămas cu unul singur, percepând doar pământul. El nu mai este omul pe care Dumnezeu l-a creat după [chipul] *Său* .

Scopul nostru acum este să analizăm mai atent ce s-a întâmplat de fapt atunci în paradis și cum a afectat acest lucru structura sufletului din perspectiva antropologiei ortodoxe. Acest lucru va necesita o scurtă trecere în revistă a învățăturilor patristice. Dar mai întâi, să ne concentrăm asupra unui aspect specific.

Dacă, în interesul nostru pentru rugăciune, apelăm la texte ascetice din orice epocă, vom observa o repetare persistentă a ideii cheie: mintea trebuie mutată din cap în inimă. Acest lucru este exprimat în moduri diferite, dar esența nu se schimbă. Astfel, de exemplu, la Sfântul Grigorie Sinaitul citim: „Condu-ți mintea din cap în inimă și ține-o acolo”. [504] Sau: „Silește-ți mintea să coboare din cap în inimă și ține-o acolo, strigând neîncetat mental și spiritual: Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” [505] Sfântul Nichifor repetă același lucru: „După ce ți-ai adunat mintea... silește-o să coboare în inimă și să rămână acolo”. [506] Bătrânii athoniți ne învață, de asemenea **, „** Rugăciunea lui Iisus, recitată cu mintea în inimă, și nu în cap ”. [507] [508] .

Aceeași idee, cu referire la Sfântul Macarie cel Mare , se află în centrul lucrării principale a Sfântului Grigorie Palama: „Cei care au decis să se îngrijească de ei înșiși în isihie trebuie neapărat să se întoarcă și să-și închidă mintea în trup... pe care îl numim inimă... Nu ar trebui să ne rugăm în inimile noastre împreună cu Duhul?” [509] Pe aceeași temă, Sfântul Nicodim al Sfântului Munte : „Se cuvine să întoarcem mintea la inimă... și să contemplăm cu mintea întregul om lăuntric” [510] . Toți autorii Filocaliei sunt unanimi în această privință: „mintea trebuie să se întoarcă la inimă. Acest punct de vedere este împărtășit și de Sfinții Dionisie Areopagitul , Vasile cel Mare,Diadoh din Foticei, Ioan Climac și alții [511] .

Aceeași imagine se regăsește și în tradiția rusă. De exemplu, Sfântul Ignațiu al Caucazului, vorbind „despre introducerea artistică a minții în inimă”, notează: „În timpul rugăciunii, duhul trebuie să se unească cu mintea și împreună cu ea să rostească rugăciunea”, căci însăși „esența chestiunii constă în unirea minții cu inima în timpul rugăciunii”. El explică: „Sfinții Părinți, care propun introducerea minții în inimă odată cu respirația, spun că mintea, după ce a dobândit deprinderea... se unește cu inima ” . [512]

Sfântul Teofan Zăvorâtul insistă în scrisorile sale: „Făci asta în mintea ta? Nu, trebuie să stai în inima ta... să stai în inima ta cu mintea ta înaintea Domnului și să te rogi.” [513] Și mai departe: „A-ți concentra mintea în inimă înseamnă a-ți stabili atenția în inimă și a-L vedea mental pe Dumnezeul nevăzut înaintea ta, întorcându-te către El.” [514] „Viața este în inimă și trebuie să trăiești acolo. Nu crede că aceasta este lucrarea celor desăvârșiți. Nu. Aceasta este lucrarea tuturor celor care încep să-L caute pe Domnul. Abia atunci începe viața.” [515] Oferind o imagine de ansamblu asupra învățăturii patristice în operele sale, sfântul revine constant la această temă . [516]

Teologia contemporană ne învață același lucru: „Unirea minții cu inima, coborârea minții în inimă, păzirea inimii de către minte – aceste expresii se găsesc constant în literatura ascetică a Bisericii Răsăritene” și reflectă interconectarea celor două centre ale naturii umane. „Fără inimă, centrul oricărei activități umane, mintea este neputincioasă. Fără minte, inima este oarbă, lipsită de călăuzire. Prin urmare, trebuie să găsim o relație armonioasă între minte și inimă”, realizând unitatea lor – aceasta este „calea către unirea cu Dumnezeu ” . [517]

Până în ziua de azi, principiul învățăturii Sfântului Grigorie Palama rămâne neschimbat: „Mintea trebuie să se întoarcă la inimă, care este locuința ei naturală”. Prin unirea cu inima, „mintea devine perfectă și se întoarce la starea ei naturală. Este nefirească atunci când rămâne în afara esenței sale – inima ” . [518]

***

Astfel, „conform tuturor învățătorilor Rugăciunii lui Iisus, atenția minții nu ar trebui concentrată în cap, ci în inimă”. [519] Se subliniază, de asemenea, că „Sfinții Părinți poruncesc ca mintea să fie ținută în inimă sau în piept, tocmai pentru că acolo rezidă spiritul, sau partea verbală [mentală] a sufletului uman”. [520] Din cele spuse rezultă trei concluzii simple. Totuși, semnificația lor este fundamentală; conceptul de practică mentală se bazează pe ele, ca pe trei piloni.

În primul rând, este evident că la nivelul nostru actual de existență, în starea noastră cotidiană, mintea noastră este concentrată în cap. Ce înseamnă asta? Capul este creierul și, prin urmare, intelectul, așadar mintea și intelectul nostru coexistă, cumva unite.

În al doilea rând, este clar că mintea noastră este nelalocul ei, într-o stare anormală. Dacă rugăciunea ne cere să o îndepărtăm din mintea noastră, atunci starea ei actuală este nefirească și nepotrivită pentru viața spirituală.

În al treilea rând, este clar că sediul originar al minții este inima, că numai acolo, în unire cu spiritul, mintea este capabilă de rugăciune autentică în comuniune *cu Dumnezeu* [521.] „Oricine caută să dobândească rugăciunea adevărată trebuie mai întâi să-și întroneze mintea în inimă, să o aducă înăuntru și să o țină acolo fără să plece”, căci „până când mintea nu coboară în inimă, poziția noastră înaintea lui Dumnezeu va fi imperfectă” [522] .

Aceste trei concluzii duc la o concluzie inevitabilă: calea activității mentale este calea vindecării sufletului, prin restaurarea integrității minții și spiritului, pierdute de strămoși: „Conversia minții anterior împrăștiate în inimă, adică convertirea energiei sale în esență, este vindecarea minții, căci acolo își găsește adevăratul loc” [523.] Iar mintea, vindecată prin activitate mentală, înseamnă deja „vindecarea completă a omului” [524] .

Și de aceea, învățătorii direcției isihaste, oferindu-ne o metodă de astfel de vindecare, repetă de secole: „Ar trebui să întorci mintea către propria sa esență”

și tocmai „aducerea minții în inimă este, cum ar spune, unificarea acțiunii [energiei] minții cu esența sa” [525] .

O persoană fără o minte în inimă este bolnavă, incompletă și *depășită de profunzimea sa* : „mintea și sentimentele noastre și, prin urmare, întreaga noastră viață sunt constant împrăștiate”, dispersate în exterior, iar „păcatul ne înlănțuie de lumea trecătoare”. Dar cum se poate întoarce cineva care este *în afara sa însuși* către Dumnezeu când este pierdut în sine, complet dizolvat în haosul din jur? Pentru aceasta, „este extrem de important ca o persoană să vină *la sine* ”. Și „pentru ca ea să fie vindecată, să devină din nou întreagă, mintea sa trebuie în mod necesar să se reunească cu inima sa - să coboare în ea și să rămână în ea ” . [526]

Sfinții noștri ne cheamă stăruitor la aceasta: „Vino, iubitule, la tine însuți, vino!” - Cum? Și în ce fel? Îți voi spune. Dacă te străduiești mereu să-ți aduni întreaga minte în inimă și nu-ți lași mintea să se împrăștie prin simțuri asupra lucrurilor lumești, atunci vei veni la tine însuți . ” [527]

Întrucât „în antropologia creștină, inima este venerată în primul rând ca organ al cunoașterii divine”, „ascetul se străduiește în rugăciunea sa să unească mintea cu inima” prin practica mentală, pentru a deveni capabil de comuniune directă cu Dumnezeu. Astfel, „scopul efortului ascetic este de a restabili integritatea, de a depăși dezintegrarea umană - consecința căderii”, iar acest lucru „se realizează în primul rând prin unirea minții cu inima ” . [528]

Să ne amintim postulatul Tomosului Sveatogorsk: „mintea își are locul”, spune acesta, „în inimă sau în creier”. [529] Metoda isihastă de practică mentală este construită pe această premisă, ale cărei principii de bază sunt indicate de învățătura Sfântului Grigorie Palama: „Conform antropologiei patristice și ascetice, esența minții se află în inimă, dar energia ei se află în creier”, ceea ce este un semn al stării subnaturale a omului decăzut. Separarea minții de intelect și unirea cu spiritul în inimă prin rugăciunea minții-inimă „readuce energia minții la esența sa” și îl readuce pe om la o stare naturală de a fi, permițându-i să „îl stabilească pe Hristos în centrul existenței sale... Rugăciunea săvârșită în inimă, atunci când energia minții se întoarce la ea, este rugăciune perfectă ” . [530]

Istoria unei căderi

După ce a încălcat mai întâi porunca lui Dumnezeu, omul a suferit schimbări nefirești în structura sa naturală. De îndată ce voința proprie a omului s-a opus voinței divine, comuniunea personală dintre Dumnezeu și om a fost imediat ruptă. Dar de ce? O simplă nepotrivire a dorințelor și, dintr-o dată, un rezultat atât de devastator, ireversibil, o tragedie cosmică - de ce? Este natural; este prețul libertății.

Dumnezeu a poruncit un lucru, dar omul săvârșește altceva. Prin acțiunile sale, el demonstrează protest, un refuz de a trăi după normele stabilite de Dumnezeu - adică, lipsa de dorință de a exista în unitatea vie a creației cu Creatorul, conform legii iubirii reciproce. Astfel, omul se îndepărtează de Dumnezeu. Iubirea

nu poate fi forțată, iar Dumnezeu nu va lua niciodată libertatea divină, așa că El cedează dorinței omului și se retrage cu umilință. Astfel, omul însuși rupe legătura spirituală vie. Astfel, „prin călcarea poruncii, noi... am fost lipsiți de comuniunea divină ” . [531]

Toate acestea înseamnă că, în urma rupturii, viziunea contemplativă asupra lui Dumnezeu a fost imediat întreruptă, iar omul a căzut într-o stare patologică de conștiință, cunoscută nouă sub numele de subnaturală. Și astfel, o stare în care se pierde „ comuniunea cu Dumnezeu în inimă”, o stare inerent păcătoasă, a devenit inerentă întregii rase umane.532

Ce s-a întâmplat de fapt în momentul căderii în domeniul rațiunii, în domeniul organismului spiritual?

Mintea i-a fost dată omului ca organ de comunicare. Aceasta este funcția sa principală, prin care își realizează existența și fără de care nu poate exista. Prin urmare, ruperea legăturii mental-spirituale dintre primii oameni și Dumnezeu necesita o compensație imediată - mintea avea nevoie de un alt obiect de comunicare către care să se orienteze imediat pentru a-și menține funcțiile vitale. Mai mult, așa cum s-a spus „ mintea fără acțiune este lipsită de valoare” ; este „prin natura ei mereu în mișcare” ; energia sa este fluidă, dinamică de neclintit și, prin urmare, trebuie să fie îndreptată constant undeva .

Din aceste motive, lipsită de concentrarea constantă asupra lui Dumnezeu, mintea, în căutarea contactului, a acaparat ceea ce îi este cel mai apropiat - cel mai apropiat colaborator al său, intelectul, care este, de asemenea, destinat comunicării, deși cu specificități diferite. Astfel, se formează o uniune nefirească între minte și intelect, cufundând rațiunea noastră într-o stare patologică: în loc de contemplare spirituală, omul *se târăște pe pământ ,* 537 în loc să comunice cu Dumnezeu, începe să comunice cu sine însuși și cade în autoizolare - în individualitate.538

***

Evenimentele tragice din Paradis și consecințele lor au fost studiate de mulți Părinți ai Bisericii. Vom apela mai întâi la antropologia Sfântului Grigore Palama, ale cărui instrucțiuni specifice privind metoda de vindecare a naturii deteriorate sunt deosebit de importante pentru noi.

Sfântul este tradiționalist în opiniile sale; el își amintește predecesorii, rezumând și clarificând principiile cheie ale învățăturii bisericești: din momentul creației, Adam „a fost în comuniune cu Dumnezeu prin mintea sa luminoasă”, ideal potrivit pentru conexiunea „cu Dumnezeu și lumea îngerească”. [539] Adam „a fost pur și, în același timp, a primit hrană pentru suflet din contemplarea lui Dumnezeu. Mintea lui era luminată... el era templul Duhului Sfânt și avea o neîncetată pomenire de Dumnezeu”.

În același timp, se presupunea dezvoltarea sa ulterioară, „trebuia să... atingă comuniunea și uniunea *perfectă cu Dumnezeu”* [540.] Pentru aceasta, primul om „trebuia să exerseze tot mai mult... perfecționându-se în iscusința contemplării” [541] .

Totuși, cursul dezvoltării a fost perturbat: „prin neascultarea de porunca lui Dumnezeu, mintea lui Adam s-a întunecat, s-a identificat cu rațiunea” și, ca urmare, s-a contopit „cu lumea înconjurătoare și s-a unit cu imaginația”. [542] Această identificare a fost exprimată printr-o substituție: capacitatea mentală superioară s-a atașat de cea inferioară, iar activitatea spirituală a fost înlocuită de activitatea mentală. Fluxul de energie mentală, părăsind inima și grăbindu-se spre creier, în loc să interacționeze cu spiritul, a început să hrănească intelectul, să servească facultățile inferioare ale sufletului și să se disipeze prin simțuri în „lumea înconjurătoare”. [543] Două fluxuri de energie - mentalul și raționalul - s-au contopit în mod nefiresc într-unul singur. De acum înainte, este disponibil doar *apelul* indirect de rugăciune către Dumnezeu, în timp ce *comunicarea* directă, vie, reciprocă devine imposibilă . [544]

Consecința Căderii, printre altele și mai presus de toate, a fost „pierderea comuniunii cu Dumnezeu”. În același timp, „omul și-a pierdut iluminarea minții... Mintea a devenit impură, pătimașă”. Observăm în special „identificarea minții cu rațiunea” care a avut loc, căci **„aceasta** este adevărata moarte a omului” - moartea spirituală. Omul „a suferit o dezintegrare completă, conștiința sa interioară a slăbit, mintea sa a fost învăluită în întuneric” și „dacă ochiul sufletului - mintea - suferă de orbire”, atunci „întreaga ființă spirituală este afectată de boală”.

Acum „ mintea nu este capabilă să se înalțe la Dumnezeu, iar rațiunea încearcă să facă acest lucru. Drept urmare, se creează idoli... religii idolatre” și apar ideologii atee, deoarece conștiința încețoșată percepe realitatea într-o formă distorsionată545 .

Mai mult, încețoșarea minții duce la o degradare mentală completă: „O minte care s-a îndepărtat de Dumnezeu devine fie bestială, fie demonică.” [546] O conștiință rațională tulburată dă naștere unei civilizații apocaliptice condamnate apocalipsei.

Cea mai teribilă consecință a căderii este moartea spirituală deja menționată. „Prin depărtarea de Dumnezeu, sufletul omenesc moare”, așa cum s-a profețit: „ *În ziua în care mănânci din pom, vei muri negreșit* ” .[547] Și invers: „prin întoarcerea la Dumnezeu și unirea cu El prin harul Său, sufletul învie și intră în viața adevărată” .[548] Vom reveni la această temă - moartea și renașterea - mai târziu. Deocamdată, să subliniem că „moartea sufletului... este moartea în sensul deplin al cuvântului ” .[549]

Această situație condamnă necondiționat omenirea la distrugere veșnică. Ea trebuie mântuită: „Omul are nevoie de vindecare, de purificare, pentru a [re] atinge iluminarea minții - starea în care exista Adam înainte de Cădere” și pentru a putea „apoi să atingă îndumnezeirea”. Pentru omenire, acest lucru devine posibil doar prin Întrupare.

„Toată asceza Bisericii vizează îndumnezeirea omului... Aceasta se realizează atunci când energia sufletului (minții) se întoarce la esența sa (inima) și se înalță la Dumnezeu.” În primul rând, este necesar „cu ajutorul harului lui Dumnezeu să

se realizeze unitatea sufletului”. Căci „păcatul este de fapt risipirea puterilor sufletului... risipirea energiei minții printre lucrurile create și separarea minții de inimă”. Pe de altă parte, „când mintea se întoarce din fosta sa risipire la lumea interioară”, „omul trăiește o viață interioară ” . [550]

Și apoi, prin acțiunea harului, „mintea este separată de intelect, iluminată, iar rugăciunea mentală se săvârșește în inimă”. Unui astfel de ascet, „Dumnezeu Se revelează prin energia Sa divină” [551] .

Atâta timp cât mintea este separată de inimă și unită cu intelectul, avem „în loc de fosta unitate, o dezordine a naturii umane – ceea ce Sfântul Vasile cel Mare numea în mod caracteristic *dezmembrarea naturii umane* ” [552] . Căci „este imposibil să vezi o persoană ca o entitate întreagă atunci când mintea și inima sa sunt împărțite” [553] .

Mintea decăzută „face o mișcare nefirească” și „se trezește înrobită de creaturi și patimi”. Între timp, „după sfinții părinți... mintea este energia sufletului... locul ei natural este în inimă, pentru a fi unită cu esența sufletului și a avea neîncetată pomenire de Dumnezeu ” . [554]

Antropologia Sfântului Grigorie Palama se bazează pe învățăturile Sfântului Vasile cel Mare , care, de asemenea, „discută despre minte, care este distinctă de intelect”, necesitatea separării lor și întoarcerea minții la inimă și urcușul ei către Dumnezeu. Se afirmă că mintea, care prin intelect „se disipă în lucruri exterioare și se disipă în lume prin simțuri, este bolnavă”. Pentru a fi vindecată, „trebuie să se întoarcă de la disiparea sa în inimă la starea sa naturală - unirea cu inima - și apoi se va uni cu Dumnezeu ” . [555]

Apoi, „în omul spiritual, care a devenit templul lui Dumnezeu, templul Duhului Sfânt, rațiunea și intelectul există și funcționează simultan. Intelectul are preocupări pământești și este ocupat cu ele, în timp ce intelectul este ocupat cu amintirea constantă a lui Dumnezeu”, este „unit cu inima și are comuniune cu Dumnezeu”.

Astfel, conform învățăturii Sfântului din Tesalonic, „centrul spiritualității ortodoxe este inima, în interiorul căreia mintea umană trebuie să funcționeze neîncetat”. Mintea și inima, „unite prin harul lui Dumnezeu, ating unitatea și comuniunea cu Sfânta Treime. Orice spiritualitate în afara acestei perspective nu este ortodoxă ” .[556]

În concluzie, trebuie remarcată „enormele semnificații ale învățăturii Sfântului Grigorie Palama pentru monahismul ortodox”, pentru tradiția isihastă și pentru întreaga Biserică în ansamblu. Pericolul care amenință credința noastră în vremea sa nu poate fi subestimat.

Când a izbucnit faimoasa confruntare dintre ortodocși și varlaamiți [în 557] , „filosofii occidentali, conduși de Varlaam, au pus la îndoială semnificația monahismului tradițional în general” și în special a practicii isihaste. Disputa dintre eretici și Sfântul Grigorie a atins atât dogmatica, cât și ascetica - în special, era „legată de

rugăciunea mentală, de întoarcerea și rămânerea minții în inimă... privea contemplarea luminii necreate”.

„Barlaam a afirmat că cel mai valoros atu al omului este rațiunea (logikhv)”, că numai prin intelect este posibilă cunoașterea lui Dumnezeu, „că filozofii greci antici Îl cunoșteau pe Dumnezeu mai bine” prin gândirea rațională decât profeții lui Dumnezeu prin revelația divină și contemplarea rugătoare. „El i-a pus pe filosofi mai presus de profeți și pe gândirea umană mai presus de contemplarea luminii necreate revelate apostolilor pe Muntele Tabor.”

Întrucât „învățătura lui Varlaam se referea la dogmele ortodoxe și la fundamentele monahismului tradițional”, atunci, dacă aceasta „ar fi prevalat, primatul în Biserică ar fi fost acordat rațiunii (logikhv):: și filosofiei, monahismul tradițional ar fi decăzut și agnosticismul ar fi învins”.

Totuși, Sfântul Grigorie a putut „dovedi că profeții și apostolii sunt mai presus de filosofi, că mijlocul de a-L cunoaște pe Dumnezeu nu este mintea, ci inima... că este imposibil să-L cunoști pe Dumnezeu cu ajutorul rațiunii omenești, că numai Dumnezeu Însuși se poate revela în inima omului, că adevărata cale către cunoașterea lui Dumnezeu este isihasmul” [558] .

***

Anamneza antropologică a corupției naturii umane se reflectă în scrierile multor alți Părinți ai Bisericii, atât antici, cât și moderni. Să citățm pe scurt câteva surse.

Sfântul Maxim Mărturisitorul , analizând căderea primilor oameni, povestește cum mintea lui Adam, care inițial avea putere asupra „puterilor iraționale (pasionale) ale sufletului”, și-a pierdut capacitatea de a exercita controlul după Cădere, căci, așa cum se spune, „a primit o îndrumare nepotrivită”. Mai exact, „mintea și-a uitat adevărata hrană, cunoașterea spirituală și s-a atașat de simțuri, căzând astfel în orbire spirituală”, adică „ignoranța față de Dumnezeu și a lucrurilor divine”. A „pierdut capacitatea de a contempla, de a vedea adevărul spiritual” și „de a se ridica la Dumnezeu”.

Expresia „agățat de simțuri” indică separarea minții de inimă, separarea ei de spirit și unirea ei cu intelectul, care își primește „hrana” prin simțurile trupești sau este hrănit de senzualitatea pasională a puterilor iraționale ale sufletului. Prin urmare, vorbește despre uitarea de către minte a „adevăratei sale hrane”, adică a hranei spirituale pe care a pierdut-o în separarea de spirit, drept urmare a căreia a suferit „orbire spirituală”, și anume pierderea capacității contemplative, a viziunii divine și a comuniunii cu Dumnezeu.

Cea din urmă este principala pierdere, ducând la alte distorsiuni, inclusiv „direcția nepotrivită” menționată anterior, adică o străduință spre pământ mai degrabă decât spre cer. „Într-o astfel de mișcare incorectă a forțelor sufletului stă păcatul primului om. În loc de Sursa vieții și a îndumnezeirii, el s-a îndreptat... către bunurile senzoriale și a început să caute un punct de sprijin în lumea vizibilă.” În timp ce, în realitate, în Dumnezeu „numai se poate găsi

adevăratul sprijin al ființei”, iar „separarea de El aduce pe cineva mai aproape de neființă”.

Astfel, separarea minții de spirit și încorporarea ei în activitățile rațiunii s-au dovedit a fi nimic mai puțin decât separarea sufletului de Dumnezeu. Adam cel căzut „a fost smuls de Dumnezeu, de adevărata ființă, și s-a încredințat materiei, care în sine este neființă”. Ca urmare a acestei catastrofe spirituale, omul „în loc să devină zeu, a ales să devină țărână ” . [559]

***

Sfântul Calist Angelicus , vorbind despre consecințele căderii, notează că „mintea, fiind împărțită și distrasă de multe lucruri, nu cunoaște binele”. Aceasta se referă la separarea minții de spirit, a energiei de esență, iar *binele* necunoscut este harul pierdut al comuniunii cu Dumnezeu și, ca o consecință, uitarea lui Dumnezeu, motiv pentru care omul „nici măcar nu se gândește să caute ceea ce merită cel mai mult să fie căutat”.

În starea sa subnaturală, „mintea care nu se întinde către Cel Unic [Dumnezeu], care este mai presus de ființă și nu tinde spre El, are o mișcare pervertită și păcătoasă și își pierde demnitatea, care constă în cunoașterea Cel Unic... în unire cu El și în dragoste pentru El.” Astfel, mintea fără har este asemănată cu mintea unui ateu, a unui luptător pentru Dumnezeu, a unui păgân.

Pentru a reveni la starea naturală de a fi, „mintea trebuie să înlăture obstacolele intermediare pentru a se întoarce din nou în unitate... la contemplare și la contemplarea Ființei Supreme”. Obstacolul este în primul rând deplasarea minții în tărâmul rațiunii, iar întoarcerea la „unitate” implică unitatea minții și a spiritului, în care „ni se acordă har contemplativ și, fiind îndumnezeiți... devenim zei prin darul lui Dumnezeu ” . [560]

***

Examinând același subiect, Sfântul Ignațiu al Caucazului vorbește și despre deteriorarea puterii cognitive pe care omul primitiv a suferit-o în timpul căderii sale, rezultând în starea noastră deteriorată „unde mintea... este adăpostită în creier”. Prin urmare, experiențele noastre spirituale, toate „gândurile și senzațiile, s-au transformat în unele carnale și spirituale”.

În același timp, „spiritul omului..., cel mai puțin afectat, își are sediul în partea superioară a inimii”, așa cum era inițial în starea primitivă a sufletului.

Pentru a readuce o persoană la o stare normală, naturală, pentru a restabili capacitatea de sobrietate mintală-inimală și comuniunea cu Dumnezeu, este necesar să coborâm mintea din cap în inimă, din sfera rațională în tărâmul spiritului, „astfel încât spiritul să se unească cu mintea”.

„Separarea minții de inimă, opoziția lor reciprocă, au apărut din căderea noastră în păcat”, iar acum „pentru vindecarea unei persoane zdrobite și fragmentate” este necesar să întreprindem o ispravă cuprinzătoare și, cu ajutorul harului

Duhului Sfânt, să transformăm întregul nostru organism tripartit: „să reunim mintea nu numai cu inima și sufletul, ci și cu trupul”, astfel încât întreaga noastră ființă să primească „o singură străduință corectă către Dumnezeu” [561] .

***

Sfântul Teofan Zăvorâtul indică, de asemenea, cauza fundamentală a indispoziției noastre spirituale. În „starea sa primordială dinaintea căderii”, duhul lui Adam „îl vedea clar pe Dumnezeu... Dar odată cu căderea, ochii duhului s-au închis și nu mai vede ceea ce era natural pentru el să vadă. Duhul însuși rămâne, iar ochii lui sunt acolo, dar închiși. Se află într-o stare ca a cuiva ale cărui pleoape s-au apropiat”. Deși „toată lumea are un duh, toată lumea îl are închis și înfundat, în grade diferite ” . [562]

Ca urmare a „căderii de Dumnezeu... uniunea vie este ruptă... și primii noștri părinți sunt lăsați singuri”. Anterior, „duhul uman avea putere asupra sufletului și trupului pentru că era în comuniune vie cu Dumnezeu și primea putere divină de la El”. Dar duhul era capabil de toate acestea până când era lipsit de propria energie - puterea mentală pe care se baza „unirea vie” dintre minte și Intelect, spirit și Spirit.

„Când comunicarea vie cu Dumnezeu a fost întreruptă, fluxul puterii divine a fost și el întrerupt”, spiritul și-a pierdut stăpânirea, iar omul a fost preluat de forțe mentale și fizice nerezonabile [563] .

„Sufletul a preluat stăpânirea omului și, prin suflet – a trupului, iar acesta a devenit sufletesc și trupesc... a căzut sub stăpânirea sufletului și a trupului și a tot ceea ce este exterior” [564] .

Să observăm legătura directă dintre ceea ce s-a întâmplat și degradarea puterii mintale, în urma căreia abilitatea mentală a început să fie folosită în alte scopuri: lipsită de contemplare în spirit, mintea a trecut la activitatea rațională, motiv pentru care, devenind „sufletească și carnală”, a atras alte puteri ale sufletului în apostazie.

La fel ca alți Părinți, Sfântul Teofan numește această afecțiune o boală, în care puterile iraționale ale sufletului sunt infectate cu pasiune. Patimile „au intrat în om odată cu eul. De îndată ce strămoșul a rostit în el: « *Eu însumi* », eul a prins rădăcini în el - această otravă și această sămânță satanică. Din ea, s-a dezvoltat ulterior întreaga hoardă de patimi . ” [565]

Egoismul este o patologie și o consecință directă a pierderii comuniunii cu Dumnezeu. De îndată ce mintea s-a îndepărtat de Dumnezeu, aceasta s-a separat de spirit. Imediat după aceea, concentrarea generală a sufletului asupra lui Dumnezeu a fost ruptă, iar toate cele trei organisme - spiritual, mental și fizic - chemate să existe *în deplinătate deplină*[566] , și-au pierdut unitatea: strădania lor către Dumnezeu și legătura cu El nu le mai leagă.

Puterile dezbinate și fără scop ale sufletului au fost redirecționate către om însuși - nimic altceva nu a mai rămas. S-a dezvoltat un egocentrism , adică *o*

egocentrism . Eul a devenit centrul a tot , iar teocentrismul a degenerat în *egoism* . Omul a devenit un „idol de sine” .[567] Boala pasiunii a pus stăpânire pe [suflet.568]

Vindecarea firii noastre presupune o luptă interioară de activitate mentală și inimioară, atunci când „harul divin... dobândit acționează direct asupra spiritului. Și acesta, întărit de influența harului, este pus în mișcare, ridicându-se deasupra simplei fizicalități a sufletului”. Harul lui Dumnezeu „locuiește și se contopește” cu spiritul uman, sfințind mintea unită cu el. Sub influența harului asupra spiritului, „ochii lui încep să se deschidă”, acesta vede și prinde viață . [569]

Odată cu restaurarea organismului spiritual, se deschid oportunități pentru o creștere incomensurabilă în rugăciune și pentru dobândirea celor mai înalte daruri ale harului - detașarea, contemplarea și îndumnezeirea. Omului i se deschide o Ușă , din care *va* găsi *pășune spirituală* [dincolo de] lumea materială; el își recapătă capacitatea umanității primordiale de a-și vedea Creatorul *față în față* .

***

Viața unei persoane înainte de cădere, când era controlată de minte-inimă, și existența unei persoane decăzute sub puterea minții-rațiunii sunt două forme de existență complet diferite [572] .

Și aceasta din urmă este incomensurabil [mai] *rea decât prima.573* Predominanța rațiunii asupra intelectului, printre altele, este dăunătoare deoarece, într-o astfel de stare de putere mintală, o persoană este cea mai susceptibilă la influența pasiunii mândriei, cea mai dependentă de aceasta, întrucât „instrumentul său principal” este tocmai „intelectul-rațiunea”. Acest postulat al ascetismului nostru se reflectă, în special, în scrierile Sfântului [Siluan] Athonitul.574

Învățătura patristică mărturisește că o viziune rațională asupra lumii este incapabilă să înțeleagă pe deplin poruncile lui Hristos. Bazându-se pe propriile argumente logice, ea „le respinge ca pe o nebunie”. Rațiunea noastră, însă, ne înșeală, convingându-ne cu viclenie că raționalitatea „constituie demnitatea distinctivă a omului”, că „în această calitate rezidă superioritatea sa asupra întregii lumi”.

Când o astfel de minte rațională încearcă să teologizeze, ajunge în impasul autoamăgirii. „Mulți teologi-filosofi”, notează Sfântul Sofronie de Essex, „sunt în esență raționaliști”; le lipsește accesul la „adevărata viziune despre Dumnezeu”, iar „viziunile lor intelectuale... rămân rezultatul activității raționale”. În general, tocmai starea rațională de conștiință este cea care conduce o persoană la ideea negării lui Dumnezeu.

„Rațiunea... pentru a-și afirma supremația în existență, indică propriile realizări”, argumentând că se presupune că „ea singură posedă dreptul de decizie, dreptul de a stabili sau afirma adevărul”. Drept urmare, ea „se autointitulează rațiunea care reglementează existența”. Problema este că „rațiunea, fiind în esență doar... una dintre energiile personalității, atunci când i se acordă supremația... ajunge în

mod constant la punctul de a” se răzvrăti în mândrie și de a se pune în locul lui Dumnezeu.

Astfel, „mintea-rațiune, atunci când activitatea rațională este concentrată asupra ei și în ea, domnește și conduce” asupra noastră și, în final, „se termină cu recunoașterea principiului divin în sine. Aceasta este ultima limită a imaginației raționale și, în același timp – ultima adâncime a declinului și întunericului” [575] .

Când se analizează starea de spirit a unui om căzut, este necesar să subliniem că acesta are acces la rugăciune doar a primelor două imagini [576] .

Și, după cum se știe, „perversiunea caracteristică la care duce o astfel de rugăciune”, pe lângă „imaginația visătoare... este raționalismul”. Dacă o persoană rămâne cu „gândirea sa rațională” și nu pornește pe calea asceticii ortodoxe autentice, nu își întoarce mintea la inimă, „nu va ajunge niciodată la rugăciunea curată și la adevărata contemplare”.577 [Iar] sufletul său va rămâne, după cuvintele Sfântului Teofan Zăvorâtul , „închis lucrării harului divin ” [.578]

***

Astfel, starea decăzută, în esența sa, este o privare de harul divin - cu toții suntem *lipsiți de slava lui Dumnezeu* , *pentru că cu toții am păcătuit579* [împreună] cu Adam, care „a oprit curgerea acesteia în sine” [580] . „ Păcatul originar , ca orice păcat, este legat de sărăcirea *slavei lui Dumnezeu* în om: omul nu mai este capabil să se împărtășească de energia lui Dumnezeu, care îi permite să-L contemple.” Consecința, în mod firesc, „a fost îndepărtarea omului de adevăratul Dumnezeu”. Pierderea comuniunii contemplative cu Dumnezeu înseamnă „plecarea din paradis, care este comuniunea cu Dumnezeul cel viu” [581] . Pentru asta plânge Adam după expulzarea sa: „Cine nu-L va vedea pe Domnul și Dumnezeul meu?” [582]

Somnul morții

[După Cădere ,] mintea omenească a devenit *carnală* [,] *deșartă* , [întunecată] și *coruptă* , *pângărită* , *coruptă* [și] *depravată* [.] Toate aceste epitete vorbesc despre starea deplorabilă a minții după separarea ei de spirit [și] *separarea* ei de Dumnezeu. Și ce s-a întâmplat cu spiritul însuși? Sfântul Andrei din Creta a scris despre aceasta : „Mintea s-a îmbolnăvit, trupul s-a îmbolnăvit, duhul este bolnav, vorbirea este epuizată, iar viața a devenit moartă [.] ”

Disperat, lipsit de energie vitală, „duhul se îmbolnăvește” și este firesc ca, prin urmare, „viața să fie moartă”. De acum înainte, duhul este cufundat în „somnul morții” [590] și „toți oamenii de după Adam sunt și ei... morți spiritual” [.591] „Duhul unor astfel de oameni... este înăbușit... înăbușit” [.592 Spiritul] lor este într-o stare de paralizie.593

„Ne-am născut deja uciși de păcat... amorțiți în suflet... Suntem căzuți și pierduți chiar de la naștere” [594.] Căci sufletul, „care s-a despărțit de Dumnezeu, cum

spune Pavel, *a murit viu* [595.] Și viața lui într-o astfel de stare este chiar mai rea decât moartea” [596] .

„Moartea trupească este rodul acelei morți spirituale pe care omul și-a adus-o prin cădere. Moartea nu este pedeapsa lui Dumnezeu, ci o consecință naturală a depărtării omului de Dumnezeu.” [597] Ca atare, „moartea spirituală este cea mai importantă și teribilă dintre morți”, „ea este singura moarte adevărată pentru noi... adică acea moarte veșnică a cărei moarte trupească nu este decât o imagine slabă . ” [598]

Moartea spiritului și sufletului primilor oameni are loc, spre deosebire de moartea fizică, imediat: „ei, după ce au mâncat din pom, au murit îndată” [599.] Moartea „omului căzut consta în moartea spirituală, care îl lovea imediat după călcarea poruncii” [600] .

De acum înainte, „Adam, cât timp era în viață, a fost și el mort: a murit din ceasul în care a mâncat din pom.” [601] „Omul nu mai are viața în sine ca o calitate intrinsecă, pe care o poseda anterior. Nu mai există har în viața care clocotește în mod natural în el.” Acum „moartea însăși se revelează a fi ceea ce există de fapt: viața renaște în supraviețuire.” [602] Aceasta este o stare de „viață în moarte”, [603] căci de atunci înainte „nu trăim niciodată cu adevărat, deoarece suntem mereu devorați de moarte prin descompunere . ” [604]

Astfel, „moartea duhului uman... a urmat imediat după fărădelege, nu numai în ziua aceea, ci chiar în acel moment”. Adam, „călcând porunca lui Dumnezeu, a murit imediat în duh față de viața în Dumnezeu, a fost lipsit de har și odată cu acesta de principiul cel mai înalt al activității sale - a încetat să mai respire Duhul lui Dumnezeu ” . [605]

Întrucât „mintea a fost primul lucru care a fost vătămat în Adam ”, atunci „chipul lui Dumnezeu a fost primul care a fost corupt sau distorsionat”, căci se găsește tocmai „în mintea sau spiritul omului”. Drept urmare, „împreună cu mintea sau spiritul, păcatul originar a corupt și trupul omului”. [606] Și deși Adam a trăit fizic „din acel ceas încolo până la nouă sute treizeci de ani”, moartea, care a lovit sufletul pentru neascultare, în mod legitim „dă moartea” și trupului . [607]

Există un singur motiv pentru moartea spirituală: „Viața este unirea cu Dumnezeu, iar noi recunoaștem moartea ca despărțire de Dumnezeu” [608.] „Moartea, de fapt, este despărțire de Dumnezeu” [609] , „căci, așa cum despărțirea sufletului de trup este moartea trupului, tot așa despărțirea lui Dumnezeu de suflet este moartea sufletului” [610.] Prin urmare, „la oamenii aflați în starea lor obișnuită, duhul, lovit de cădere, doarme un somn adânc, identic cu moartea” [611.] Cu alte cuvinte, „dacă o persoană nu are comuniune rugătoare cu Dumnezeu, este moartă în suflet” [612] .

Această idee este exprimată de mulți tați [613] .

Tocmai din cauza întreruperii comuniunii cu Dumnezeu „omul a fost lipsit de Duhul Sfânt care locuia în el, Care constituia, cum ar spune, sufletul întregii ființe umane”. După ruperea acestei legături dătătoare de viață, a urmat inevitabilul:

omul „a fost abandonat propriei sale firi, infectat cu păcat și intrând în comuniune cu firea demonilor ” . [614]

Sfântul Grigorie Palama explică pe deplin în operele sale ce anume „este moartea sufletului”, bazându-se pe numeroase citate din Sfânta Scriptură.615 În special, sfântul scrie: „Consecința despărțirii sufletului uman de Duhul dătător de viață al lui Dumnezeu este moartea sa”, [aceasta] fiind „moartea sufletului, nemuritor în esență, și aceasta este tocmai moartea în sensul deplin al cuvântului... Un suflet uman cu adevărat viu... este plin de harul lui Dumnezeu. După ce se îndepărtează de Dumnezeu și moare, sufletul devine urât și rău din punct de vedere spiritual. ” [616]

„Cum se exprimă moartea sufletului? Prin abandonarea de către Dumnezeu”, după care „sufletul devine inert la orice faptă bună, dar energic la orice rău”. Pentru primii noștri părinți, „după ce s-au îndepărtat de amintirea lui Dumnezeu și de la contemplarea Lui... au devenit una cu duhul mort al lui Satan... ei, vai, au devenit, precum Satan, morți în duh”. Astfel, „prin fărădelegi, s-a executat sentința la moarte a sufletului”. „Păcatul este adevărata moarte a sufletului, pentru că sufletul, lipsit de harul divin, moare... Și aceasta este adevărata moarte... Călcând porunca lui Dumnezeu, sufletul și-a pierdut comuniunea cu Dumnezeu”, drept urmare „mai întâi a murit sufletul, iar apoi a urmat moartea trupului ” . [617]

***

În încheierea trecerii noastre în revistă a istoriei medicale a omului, vom detalia consecințele căderii, pe care fiecare dintre noi le moștenește la naștere și pe care fiecare dintre noi este chemat să le depășească conform planului lui Dumnezeu cu ajutorul Său.

Moștenirea înnăscută primită de la primii oameni este atât păcatul originar în sine , însăși sursa bolii spirituale, cât și metastazele păcatului care au pătruns și au afectat întreaga noastră natură decăzută. Păcatul originar este, de fapt, o stare a sufletului, în primul rând, separat de Dumnezeu și, în al doilea rând, înrobit de diavol. Metastazele spirituale ale păcatului au, de asemenea, o dublă manifestare: ele sunt coruperea chipului lui Dumnezeu în noi și coruperea naturii noastre.

Separarea de Dumnezeu este rezultatul unei alegeri libere și voluntare a omului, care a refuzat să împlinească voia lui Dumnezeu, ceea ce a dus în mod natural la ruperea legăturii dătătoare de viață dintre creație și Creatorul ei - la moarte spirituală. Pierderea comuniunii directe, constante cu Dumnezeu este ruperea cordonului ombilical spiritual, atunci când hrănirea sufletului cu energia dătătoare de viață a harului este întreruptă. Într-o astfel de stare, omul nu mai este capabil să-și realizeze destinul de îndumnezeire și să participe la împlinirea planului lui Dumnezeu pentru întreaga lume creată.

Înrobirea față de diavol este a doua componentă a păcatului originar. Omul nu este autonom în existența sa și este dependent de forțe externe. În starea

naturală, aceasta este o dependență directă de Dumnezeu, de voința Lui și de energiile care hrănesc toate cele trei organisme umane. Pierzând unitatea și legătura directă cu Dumnezeu în Cădere, omul s-a condamnat la uniune și interrelație cu diavolul.

Acest lucru este inevitabil, deoarece nu există o a treia opțiune - nicio stare intermediară, neutră, independentă de sursele externe de hrană. Există doar două astfel de surse: fie energia divină necreată, fie energia demonică creată. Nu există o a treia opțiune; aceasta este legea imuabilă a existenței noastre: „Cine nu-și supune voința lui Dumnezeu se va supune adversarului Său” .618 Și, prin urmare, este firesc ca „omul înșelat, deviindu-și voința de la voința lui Dumnezeu, să o fi unit cu voința dușmanului lui Dumnezeu” .619 Urmând sfatul de a încălca voința lui Dumnezeu, omul a urmat voința diavolului și, prin urmare, a căzut într-o dependență sclavăască de el.620

Din acel moment, omul „este supus influenței lui Satan, care acționează cu putere în el” 621 și întreaga activitate vitală a sufletului uman pătimaș este alimentată de puterea demonică. Prin înrobirea față de diavol, păcatul a intrat în viața omului; însăși starea sufletului său și felul de a fi au devenit păcătoase; omul a devenit *păcătos* de la naștere .

Desigur, Dumnezeu nu abandonează complet omul; fără participarea Lui, nu există viață deloc. Dar după Cădere, aceasta se reduce la harul lui Dumnezeu care susține doar existența temporară a organismului fizico-spiritual la cel mai primitiv nivel, subnatural. Organismul spiritual, însă, rămâne într-o stare asemănătoare morții clinice. Dependența de forțele demonice exacerbează tragedia situației noastre, deoarece diavolul este întotdeauna activ: el se apropie de fiecare persoană din momentul nașterii sale și începe lucrarea de distrugere a tuturor celor trei organisme ale sale . 622

Corupția chipului lui Dumnezeu se exprimă în degradarea principiului personal. Trăsăturile de personalitate sunt distorsionate în opusul lor: natura naturală a omului, centrată pe Dumnezeu, a fost deformată în egocentrism și demonocentrism.623

Libertatea divină a omului și puterea asupra propriei naturi au fost pierdute . 624 Capacitatea divină pentru iubirea spirituală este înlocuită de atașament emoțional și poftă carnală. Activitatea creativă este inspirată și condusă nu de har, ci de forța demonică. Glasul conștiinței, dacă este auzit vreodată, a devenit înșelător și nesigur. Pe scurt, omul nu are nicio cale de a atinge asemănarea cu Dumnezeu.

Corupția naturii se manifestă prin perturbarea tuturor puterilor fundamentale ale sufletului. Facultatea intelectuală, în loc să călăuzească partea irațională a sufletului, a devenit subordonată acesteia. Spiritul nostru a devenit insensibil la acțiunea harului, incapabil de comunicare directă cu Duhul lui Dumnezeu. „Mintea s-a întunecat, pierzând comuniunea vie cu Dumnezeu și s-a întors de la contemplarea spirituală la analiza experienței senzoriale și a fanteziilor.” 625

Adică, nemaifiind capabilă să-și îndeplinească propriul scop, mintea s-a alăturat involuntar activităților rațiunii, începând să-și îndeplinească funcțiile străine. Omul disperat, pierzând capacitatea de a-L vedea și cunoaște pe Dumnezeu, a pierdut și cunoașterea de sine; nu cunoaște nici adevăratul scop al propriei existențe, nici sensul existenței universale .

Funcționarea celorlalte puteri ale sufletului este în mod similar distorsionată și perturbată: o voință înclinată spre păcat și o senzualitate pasională exploatează organismul fizic în căutarea unor plăceri pământești trecătoare. Per total, consecința Căderii este existența noastră subnaturală, păcătoasă, o stare de moarte spirituală.

Omul a devenit *mort în greșelile și păcatele sale* ; el trăiește *după căile acestei lumi, după voia stăpânitorului* acestei lumi, *care lucrează acum în fiii neascultării* - în noi, care trăim *după poftele noastre firii pământești, împlinind dorințele firii și ale gândurilor* . Fiind deveniți *prin fire copii ai mâniei* , ne străduim acum să dobândim *harul Său mântuitor* în scopul nașterii noastre din nou, pentru ca Dumnezeu, în marea Sa dragoste, să ne facă vii împreună cu Hristos *, cei morți în greșelile noastre* .

Resuscitare spirituală

Moartea spirituală a omului în timpul vieții sale a fost învinsă de Mântuitorul nostru. În sacramentul Botezului, oamenilor li se acordă posibilitatea învierii din morți în timpul vieții lor: „pentru ca prin naștere din nou să se curețe în ei ceea ce au ocupat din vechea naștere” [628] și „pentru ca să putem primi din nou locuința raiului” [629] .

Sacramentul eliberează omul de legăturile păcatului strămoșesc, elimină însăși sursa bolii spirituale, dar multiplele consecințe ale căderii ancestrale, metastazele păcătoase care ne-au afectat profund firea, rămân nevindecate, deschizând un câmp pentru o luptă de-o viață pentru propria mântuire.

Mai precis, Botezul înlătură ambele vicii majore înnăscute: separarea de Dumnezeu și înrobirea față de diavol. Aceasta înseamnă, în primul rând, că omul își recâștigă capacitatea contemplativă pierdută în Cădere, posibilitatea comuniunii personale directe cu Dumnezeu. Această capacitate revine ca un potențial, care trebuie realizat prin calea efortului spiritual.

În al doilea rând, alianța cu diavolul este dizolvată, iar omul este eliberat de jugul său: el este „eliberat de sub stăpânirea lui Satan, care acum își pierde puterea asupra lui și puterea de a acționa arbitrar în interiorul său”. [630] Și, deși atacurile inamicului vor continua, ele sunt acum doar o ispită, nu o constrângere a voinței umane. Satan „nu mai poate domni asupra noastră împotriva voinței noastre ” . [631]

În același timp, moștenirea mortalității, a decăderii, a patimilor, a predispoziției la păcat și a altor afecțiuni similare continuă să ne asupră natura deteriorată. Vindecarea sufletului, după cum știm, se realizează prin puterea harului, dobândită prin luptă personală. Dar aici, cunoașterea metodei corecte este

deosebit de importantă. Aceasta este oferită de tradiția isihasmului, care vizează vindecarea holistică a tuturor celor trei organisme - fizic, mental și spiritual. Pentru primele două, remediul este lupta fizică și mentală - calea ascezei și a împlinirii poruncilor Evangheliei. Instrumentul pentru tratarea celei de-a treia este lupta spirituală - calea practicii mentale.

Calea renașterii merge în direcția opusă căderii: trebuie să restaurăm o legătură vie, personală cu Dumnezeu, iar pentru a recâștiga capacitatea pierdută de comuniune cu Dumnezeu, trebuie să reunim energia minții cu esența minții. Acesta este un proces complex și îndelungat de resuscitare spirituală, „și aceasta este tocmai sarcina principală a isihastului ” . [632]

„Pentru restaurarea duhului nostru și reunirea lui cu Dumnezeu, este necesar ca Duhul lui Dumnezeu să coboare în el și să-l *învie* .” Aceasta necesită intrarea în comuniune cu Dumnezeu, întrucât „acțiunea restauratoare a lui Dumnezeu în noi” este „comuniunea Lui cu duhul nostru.” [633] Pentru a restaura această legătură dătătoare de viață, Duhul Sfânt i-a revelat omului metoda isihastă a activității mentale. Instrumentul principal aici este rugăciunea minții și a inimii, prin care mintea se unește cu spiritul-inimă, unindu-ne cu Duhul-Dumnezeu . [634]

Aici începe învierea din morți.

Să ne reamintim că „în tradiția bisericească se face o distincție clară între minte și facultatea rațională [inteligibilă] a sufletului”. În starea naturală, „când mintea acționează conform naturii sale, ea locuiește în inimă, unde ar trebui să fie”. Totuși, „din cauza Căderii în păcat, mintea, în loc să fie în inimă, este risipită în exterior și înrobită de lucrurile create”, deoarece a intrat în „amestecare cu facultatea rațională [inteligibilă] a sufletului ” . [635]

Aceasta este o consecință a faptului că, „căzută, mintea s-a retras de la Dumnezeu și este dusă peste tot ca o captivă”. Captivată de rațiune, este forțată să rătăcească prin lumea inferioară. „Nu se poate întemeia din nou [în inimă] decât dacă se supune lui Dumnezeu și decât dacă, unindu-se din nou cu El, este ținută de El în rugăciune”. Dar „când vine acțiunea rugăciunii, atunci o va reține”, întrucât „nimeni nu poate ține mintea decât dacă vine de la Duh” [636] .

Expresii precum „mintea este dispersată spre exterior”, [637] „dispersată printre obiecte exterioare” [638] sau „mintea este atașată simțurilor” [639] vorbesc despre energia mentală încurcată cu intelectul și disipată prin simțurile trupești. Divizată, cu esența sa rămânând în inimă-spirit și energia sa rătăcind spre exterior, mintea conviețuiește în mod ilegal cu intelectul. După ce și-a pierdut legătura cu spiritul și realizându-se doar prin intelect, mintea, ca o forță fluidă și în mișcare rapidă, se dizolvă involuntar în lumea senzorială . [640]

Toate acestea sunt inevitabile atâta timp cât mintea rătăcește în afara sălășluirii inimii. Pentru vindecarea spirituală a naturii noastre, „energia sufletului, găsită în mintea rațională și revărsată prin simțuri către lumea creată, trebuie să se întoarcă la inimă” .641 Instrumentul principal al vindecării nu poate fi nimic altceva decât practica mentală.642

După cum învață Sfântul Grigorie Palama și alți Părinți isihaști, vindecarea necesită un proces invers celui care a avut loc în timpul căderii strămoșilor, și anume separarea minții de intelect și reunificarea ei cu inima-duhul în scopul restabilirii unei legături vii cu Dumnezeu. Și, așa cum subliniază sfântul, „am învățat aceasta nu de la oameni, ci de la Însuși Creatorul oamenilor ” . [643]

Întrucât „inima este receptaculul părții verbale [gânditoare] a sufletului”, învață Sfântul Grigore, trebuie să ne străduim să întoarcem mintea în inimă, unde ar trebui să rezide prin natura sa”. Pentru a face aceasta, „introducem în suflet mintea, care în esența sa nu este separată de suflet” [644] , ci separată doar prin [energie645] .

După cum s-a spus deja, după cădere, „puterea sufletului – mintea – deși spirituală, își are sediul în creier”. Totuși, în rugăciunea *adevărată* [646] , rugăciunea minții și a inimii prin acțiunea harului lui Dumnezeu, „mintea și duhul... sunt unite în Domnul” și apoi „în partea inimii unde se află puterea cuvântului sau a duhului, un templu spiritual minunat, nefăcut de mâini, al lui Dumnezeu, Sfânta Sfintelor” [647.] Atunci „mintea, inima, sufletul, trupul, până acum dezmembrate de păcat, sunt dintr-o dată unite ca unul” și, din moment ce o astfel de unire „este produsă de Domnul, este în același timp atât unirea omului cu sine însuși, cât și unirea sa cu Domnul... Fără această unire cu sine însuși, omul” nu este capabil de „nicio stare spirituală, divină” [648] .

Unirea „omului cu sine însuși” implică „întoarcerea minții către sine” cu „introducerea minții în inimă” – apoi are loc „întoarcerea ei la Dumnezeu” [649] . Mintea, spun sfinții părinți, „intră în sine” și apoi „se înalță spre gândul lui Dumnezeu” [650] .

Ce înseamnă o astfel de *autointrare* ? A fost deja explicată din diverse perspective: întoarcerea minții „către ea însăși”, intrarea sa „în ea însăși” este revenirea la ordinea legitimă. După ce s-a separat de rațiune, mintea, reunindu-se cu spiritul și „trezindu-o din somnul muritor”, [651] devine *întreagă* , devine ea însăși și se întoarce la starea sa naturală, dobândită la creație. „Când mintea este în inimă, aceasta este uniunea dintre minte și inimă, reprezentând *integritatea* organismului nostru spiritual. ” [652]

În esență, aceasta este ceea ce înseamnă *vindecarea* - așa este restaurată chipul lui Dumnezeu, deteriorat de Cădere. Acum și numai acum, sufletul uman este capabil să se „înalțe la Dumnezeu” *în duh și adevăr* . [653]

Această „întoarcere a minții către sine este veghere față de sine, iar întoarcerea ei la Dumnezeu se realizează prin rugăciune”. [654] „Vegherea față de sine” este sobrietate mintală și inimă, autocontrol rugător, care devine posibil după ce mintea este unită cu spiritul. Sobrietatea, prin purificarea minții, permite rugăciunii să „se înalțe” spre Dumnezeu.

Acum, *cel care se unește cu Domnul* devine cu adevărat *un singur spirit cu Domnul* . [655] **Aceasta este „** cea mai bună și mai naturală acțiune (energie) a minții, prin care uneori se depășește pe sine, unindu-se cu

Dumnezeu”, [656] comunicând cu Dumnezeu și devenind îndumnezeit de El. Capacitatea contemplativă este restaurată, calea către o ființă supranaturală este deschisă . [657]

Minte și Spirit

Scurta noastră trecere în revistă a învățăturii patristice ne permite să construim o imagine antropologică a evenimentelor care îl duc pe om la moarte spirituală, reflectând situația sa actuală și indicând calea de urmat. Putem concluziona că starea sufletului și existența umană trec prin patru faze: starea *naturală* a lui Adam înainte de cădere; o stare *subnaturală* după cădere; întoarcerea sufletului, renăscut în Hristos, la *o stare naturală* la restaurarea chipului lui Dumnezeu; și ascensiunea la o stare *supranaturală* . Acum, să rezumăm principalele principii ale gândirii patristice examinate în capitolele finale și să observăm cum se schimbă starea și structura puterii cognitive umane în diferite faze existențiale.

În starea sa naturală, mintea este integrală - contopită cu spiritul și ținută în inimă, de unde tinde în rugăciune pură către Dumnezeu și menține o comuniune vie cu El. În același timp, paralel cu rugăciunea, fără a părăsi inima, fără a se separa de spirit și, în consecință, fără a fi separată de Dumnezeu, mintea poate participa la lucrarea comună a intelectului, spiritualizându-i toate activitățile.

Prin comuniunea constantă cu Dumnezeu, harul, pătrunzând spiritul, hrănește inima și sfințește puterile iraționale ale sufletului, spiritualizând astfel sentimentele și exprimările voinței unei persoane, rămânând mereu plăcută lui Dumnezeu. Într-o astfel de stare, o persoană spirituală este capabilă să combine rugăciunea constantă cu orice muncă zilnică și demers creativ, cu preocupări intelectuale, slujire publică și comunicare deplină cu ceilalți.

Totul se schimbă radical odată cu coborârea într-o stare subnaturală. Prin încălcarea poruncii, primii oameni acționează voit, refuzând să urmeze voința lui Dumnezeu. Divergența acestor voințe distruge uniunea vie: dorind altceva, omul își îndreaptă atenția în altă parte și, ca urmare, mintea se îndepărtează de Dumnezeu, încetând astfel să-L contemple *față în față* . [658] Comuniunea personală cu Dumnezeu este întreruptă. Chiar în acel moment, mintea și spiritul unei persoane își pierd unitatea. Până acum, legătura cu Dumnezeu menținuse legătura dintre minte și spirit; harul cimentase uniunea lor conjugală. Acum, neconectate de o putere superioară, mintea și spiritul își pierd integritatea, se dezintegrează și există separat.

Din aceasta putem deduce o lege: fără Dumnezeu, dezintegrarea spirituală este inevitabilă. În afara comuniunii cu Dumnezeu, mintea se dezintegrează în elementele sale constitutive: principiile esențiale și energetice. Aceasta ne permite să vorbim despre „paralizie spirituală” și „moarte spirituală”, care afectează sufletul, chemat de la creație „să trăiască în unitate cu Dumnezeu ” . [659]

Astfel, „prin neascultarea de porunca lui Dumnezeu, mintea s-a întunecat” și, în întunecarea ei, „s-a identificat [cu] rațiunea”. [661] A devenit similară rațiunii în multe

feluri: a devenit dependentă de simțuri, de puterile irațională ale sufletului, de influențele, grijile și impresiile lumii inferioare. Această identificare s-a exprimat prin faptul că localizarea energiei mentale s-a mutat din inimă în domeniul rațiunii, iar acum „mintea este prezentă în creier”. [662] Drept urmare, însăși structura puterii mentale a fost deformată. S-a schimbat calitativ și structural. Această schimbare poate fi reprezentată ca o formulă care reflectă stările de dinainte (a) și de după (b) Cădere:

a) putere mentală = minte-spirit + rațiune;

b) putere mentală = minte-rațiune + spirit.

Și deși, așa cum s-a menționat anterior, puterea mentală a fost mai puțin afectată decât altele în timpul Căderii, consecințele deformării sale s-au dovedit totuși fatale pentru organismul spiritual - spiritul a devenit amorțit după ce energia mentală s-a scurs din inimă în creier. Lipsit de energie și incapacitat, a devenit ca un [cadavru] .

Contopirea minții cu intelectul a transformat puterea gândirii într-o entitate nouă, incapabilă să ghideze puterile irațională ale sufletului. Acum, în locul trinității minte-spirit-Dumnezeu, se formează o triadă minte-intelect-lume. În această formă, „mintea este incapabilă să se înalțe la Dumnezeu” [(664)] , rugăciunea *în spirit* este imposibilă și nici comuniunea directă cu Dumnezeu, nici contemplarea lui Dumnezeu nu sunt accesibile. Omul s-a transformat dintr-o ființă mental-spirituală într-una mental-rațională, devenind *o persoană sufletească* , incapabilă *să înțeleagă lucrurile Duhului* [(665]).

Urmează ceea ce am discutat deja: întoarcerea minții la inimă și întoarcerea spiritului la viață. Rezultatul va fi o vindecare a puterii gândirii, căci „separarea minții de intelect este un semn al sănătății spirituale a unei persoane ” . [666]

***

Pentru a rezuma, să reamintim pe scurt capacitățile organismului nostru mental și spiritual în funcție de nivelul de existență la care ne aflăm.

La o persoană cu un suflet format *natural* , esența și energia sa mentală formează un singur întreg, iar legătura minții cu spiritul-inimă rămâne constantă. Energia minții curge din spiritul-inimă ca dintr-o sursă, repezindu-se spre diverse obiecte de atenție. O astfel de persoană are acces la tot felul de stări de rugăciune.

În primul rând, el își poate îndrepta întregul flux al energiei sale mentale către lumea spirituală și, cu ajutorul harului, poate intra în contemplare, pierzând percepția senzorială a lumii pământești. Alternativ, el poate, în timp ce se concentrează pe deplin asupra lui Dumnezeu cu mintea sa în rugăciune, să interacționeze simultan cu lumea exterioară prin intelectul său. Dacă trece complet la chestiuni pământești care necesită participarea minții și a intelectului său, el va menține în continuare o stare de rugăciune și o conexiune spirituală cu

Dumnezeu, datorită faptului că sursa energiei sale mentale rămâne în inimă și de acolo curge.

În starea decăzută, *subnaturală* , lucrurile stau diferit. Întrucât sursa energiei mentale s-a mutat în cap ca urmare a Căderii, aceasta curge acum de acolo, îndreptată către obiectele atenției - atât în afara corpului, cât și în interiorul acestuia.

De exemplu, dacă îți concentrezi atenția asupra unei cărți sau asupra lunii, energia ta mentală și intelectuală va curge din cap în spațiul cosmic. Dacă obiectul atenției tale se află în afara câmpului tău vizual, imaginea sa este recuperată din arhivele memoriei, iar energia este cheltuită în procesul imaginației. Când, în timp ce învață rugăciunea mentală, o persoană își aduce mintea la inimă și o menține acolo, energia din cap curge în regiunea inimii. Este ca și cum am privi în jos în ea. Dar sursa rămâne în creier. Acest lucru va continua până când harul va uni mintea și inima într-una singură.

În cea mai mare parte, atenția oamenilor care nu se roagă este într-o stare de plutire: rătăcește, curgând de la un obiect la altul în spațiul înconjurător, risipindu-și inutil energia sau, la fel de zadarnic, risipind-o, plutind în vise imaginare.

Adorație triplă

Rugăciunea săvârșită *prin închinare în duh și adevăr* [667] rugăciunea minții și a inimii, angajează toate cele trei principii ale părții raționale a sufletului: spiritul, intelectul și rațiunea, în apelul său către Dumnezeu. În această compoziție, puterea intelectuală, hrănită de simțirea spirituală a inimii și condusă de efortul voinței, este îndreptată prin spirit către Duhul lui Dumnezeu. O astfel de rugăciune, în care gândirea, simțirea și voința sunt spiritualizate, este o forță spirituală vie; pătrunde organic în lumea spirituală ca element nativ și este recepționată viu de Duhul apropiat.

Mintea acționează aici ca un principiu de legătură, unind rațiunea atât cu sentimentul, cât și cu spiritul în inimă: atenția minții absoarbe gândul rugător al minții și îl duce în inimă, unde este însuflețit de sentiment și sfințit de suflarea spiritului. În interacțiunea lor, puterile sufletului formează un întreg trinit - în această formă, sufletul este deja pregătit pentru dedicarea completă lui Dumnezeu.

Sacramentul unirii cu Creatorul prin unirea minții cu duhul are o justificare teologică în Părinții Bisericii. Activitatea mintală conduce sufletul la o „unitate întreitică”, prin care acesta devine într-un fel asemenea Dumnezeului Treimic, ceea ce îi permite să intre în contact viu cu Domnul.

Când în rugăciune mintea și rațiunea, „care constituie manifestări separate” ale puterii gândirii, se contopesc cu spiritul nostru, atunci prin aceasta „imaginea Divinității Treimice se întipărește” în suflet [668.] Când în rugăciune „mintea, rațiunea [ratiunea] și spiritul se închină înaintea lui Dumnezeu... atunci întregul om dinăuntru slujește lui Dumnezeu [669] ” [670] .

„Sufletul este alcătuit din trei părți, fiind mintea, folosind cuvântul [rațiunea] și spiritul”, iar când toate „constituie în mod supranatural unul și ne prezintă adevărata asemănare a Divinității Treimice”, atunci „cântăm despre Treime în trei moduri: mental, verbal și spiritual” [671] .

„Rugăciunea curată, unind în sine mintea, cuvântul lăuntric și spiritul, cheamă numele lui Dumnezeu cu un cuvânt, privește cu mintea fără să se înalțe către Dumnezeul chemat, cu spiritul-inimă arată căință, smerenie, iubire - și astfel înclină spre sine Treimea fără de început” [672] .

Încă o dată, vedem în unitatea rugătoare cuvântul interior ca manifestare a rațiunii, mintea ca atenție a ochiului contemplativ și spiritul ca sentiment spiritual, iar sufletul, devenind asemenea Treimii Divine, se înrudește cu Domnul și, prin urmare, este ușor primit în comuniune cu El.

Conform Sfântului Grigorie Palama, în rugăciunea adevărată, „mintea individuală devine întreită, rămânând una” [673.] Cu alte cuvinte, „unitatea minții devine întreită, rămânând una, atunci când [mintea] se întoarce către ea însăși și, prin ea însăși, se înalță la Dumnezeu” [674.] „Triplu” înseamnă „întreit și în același timp unul după chipul Sfintei Treimi” [675.] Iar înălțarea la Dumnezeu „prin ea însăși” este mișcarea energiei mentale în spirit.

„Mintea unică devine întreită, rămânând una”, atunci când „se întoarce la sine”, adică atunci când *mintea* se unește cu *spiritul* , „și urcușul ei către Dumnezeu se împlinește prin rugăciune”, adică prin cuvântul lăuntric al *minții* [676.] Astfel, în unitatea acestor trei principii, sufletul în rugăciunea adevărată este asemănat cu Treimea.

Între această treime divină și Sfânta Treime se naște în mod natural o legătură de rudenie: prin „întoarcerea către sine” și ascensiunea prin rugăciune, mintea „devine înrudită cu Dumnezeu” [677] .

Și „apoi se unește cu Treimea Divină” [678] , și apoi „este iluminat de Lumina divină”. În razele ei îndumnezeitoare, noi, ridicându-ne „deasupra noastră înșine... devenim energie cu totul imaterială și inteligentă” [679] .

***

Note

[501]

Sfântul Macarie cel Mare. Cuvântul 1. Capitolul 2 (conform ediției din 1833) // *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* O predică despre moarte. http://azbyka.ru

[502]

„M-am făcut idol al meu însumi prin patimile mele.” – Canonul cel Mare al Sfântului Andrei, Arhiepiscopul Cretei. Cântarea a 4-a // Triodul Postului Mare. Joi din Săptămâna a 5-a a Postului Mare.

503

Gen. 1:27 .

504

Grigore Sinaitul, Sf. // *Grigore Palama, Sf.* Cuvânt despre viața Sfântului Petru al Athosului. M.–Athos, 2007. P. 27.

505

Grigore Sinaitul, Venerabilul . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 227.

506

Sfântul Nicefor Solitarul // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. P. 249.

507

Anton cel Sfânt Munte, ieromonah. Biografii ale asceților athoniți evlavioși din secolul al XIX-lea. Moscova, 1994. P. 251.

508

Nicodim de Karulski, schimonah. // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 85.

509

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 3, 4.

510

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // Rodionov O.A. Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

511

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 157.

512

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996–1998. Vol. 1. P. 266; Vol. 5. P. 114, 115.

513

Teofan Pușcatul, Sfânt . Despre Rugăciunea lui Iisus în Scrisori... Moscova, 1998. P. 22.

514

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 4. Nr. 584.

515

Teofan Zăvorâtul, Sfânt. Scrisori despre viața creștină. Moscova, 2009. P. 60.

516

Iată doar câteva exemple: „Trebuie să stai deasupra inimii tale cu atenția ta. Trebuie să cobori din cap în inimă. Acum, gândurile tale despre Dumnezeu sunt în capul tău. Dar Dumnezeu însuși este ca și cum ar fi afară”; „A sta deasupra inimii tale, a deveni mintea ta în inimă, a coborî din cap în inimă – totul este unul și același lucru. Esența problemei constă în a-ți concentra atenția și a sta în fața Domnului nevăzut, dar nu în capul tău, ci în pieptul tău”; „Trebuie să-ți aduci mintea din cap în inimă și să o așezi acolo... să-ți unești mintea cu inima”; „Până când sufletul nu stă cu mintea în inimă, nu se vede pe sine și nu este conștient de sine însuși”; „Ești cu totul în capul tău, nu în inimă. Coboară în inimă”; „Coboară din cap în inimă. Atunci toate gândurile tale vor fi clar vizibile”; „Mintea nu poate sta pe un singur gând despre Dumnezeu cât timp este în cap... i se poruncește să părăsească capul și să coboare cu mintea în inimă”; „Capul este un târg de vechituri. Nu te poți ruga lui Dumnezeu acolo”; „Principalul lucru este să devii cu mintea în inimă înaintea Domnului și să stai înaintea Lui neîncetat, zi și noapte, până la sfârșitul vieții”, „și să-ți păstrezi atenția nu în cap și nu asupra ta, ci în inimă, acolo înăuntru, sub sânul stâng”; „Mintea, rămânând în cap, vrea să aranjeze totul în suflet de una singură și să gestioneze totul, dar nimic nu iese din osteneala ei... suferă doar înfrângere. Această stare a minții sărace este descrisă foarte pe deplin de Simeon Noul Teolog.” – *Teofan Pușcatul, sfânt.* Scrisori despre viața creștină. Moscova, 2009. pp. 46, 66, 67; Scrisori complete. Numărul 2. Nr. 315; Numărul 4. Nr. 647; Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. M., 1994. S. 95, 96, 97, 98, 100, 101.

517

Lossky V.N. Eseu despre teologie mistică... M., 1991. P. 152.

518

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigore Palama... TSL, 2011. P. 160; O noapte în pustiul Sfântului Munte. TSL, 1997. P. 86.

519

Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. P. 223.

520

Agafodor (Budanov), ieroschemamonah. // Filocalia athonită. Athos, 2015. P. 37.

521

„Rugăciunea în comuniune cu Dumnezeu” este o expresie a Sfântului Grigore Palama. – Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

522

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Amintește-ți de prima ta iubire. TSL, 2018. Pp. 263, 406.

523

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 143.

524

„Scopul prezenței Bisericii în lume, ca părtășie în Hristos, este vindecarea omului prin restabilirea comuniunii inimii cu Dumnezeu, adică prin activitate mentală.” – *Protopopul G. Metallinos.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

525

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // Rodionov O.A. Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

526

Zaharia (Zahar), Arhimandrit. Adu-ți aminte de prima ta iubire. TSL, 2018. P. 120. „Sfinții Părinți Isihaști din secolul al XIV-lea foloseau adesea expresia « *a veni la sine* », care definește foarte precis această metodă ascetică. Mai întâi, omul se întoarce spre lume. Apoi”, prin practică mentală, „se adună în sine... și numai după aceea se înalță la Dumnezeu. Aceasta este calea noastră comună, învățată de Părinții Isihaști.” – Ibid. P. 121. Vezi și: *Grigore Palama, Sfântul Ioan al Crucii.* Triade. I, 2, 5.

527

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // Rodionov O.A. Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

528

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Sacramentul vieții creștine. Essex; TSL, 2009. P. 229.

529

Grigore Palama, Sf. Svyatogorsk Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. http://azbyka.ru

530

Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit. Sfântul Grigorie Palama: Învățător al Îndumnezeirii. Perm, 2006. Pp. 30, 83, 84. „Sfântul Grigorie Palama subliniază insistent necesitatea de a păstra *constant* mintea în limitele trupului nostru... el vede în această păstrare a minții în trup semnul fundamental al unui adevărat isihast. Dimpotrivă, prezența minții în afara trupului este pentru el sursa oricărei erori.” A permite minții, scrie Sfântul Grigorie, să fie „în afara trupului, astfel încât acolo să poată atinge viziuni mentale, este cea mai mare dintre erorile

elenice, rădăcina și sursa oricărei gândiri rele.” – *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Opere teologice. N. Novgorod, 2011. P. 72.

531

Ioan Damaschin, Sfântul. O expunere exactă a credinței ortodoxe . Cartea a 4-a. Capitolul 4. http://orthlib.narod.ru

532

„Păcatul originar nu este altceva decât incapacitatea omului, chiar la începutul călătoriei sale istorice, de a păstra memoria lui Dumnezeu, adică comuniunea cu Dumnezeu în inima sa. Această stare dureroasă îi afectează pe toți urmașii strămoșilor noștri, căci nu este vorba despre o crimă personală împotriva moralității, ci despre o boală a naturii umane însăși. «Natura noastră este bolnavă de păcat», notează Sfântul Chiril al Alexandriei , «și această boală se transmite din generație în generație, așa cum boala unui copac se transmite la toate ramurile sale». – *Protopopul G. Metallinos.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

533

Vezi mai sus capitolul „Organe necorporale” („Ochiul sufletului”).

534

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 3. Nr. 384.

535

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 217.

536

„Nu există nimic mai evaziv și mai trecător decât propria noastră minte.” – *Grigore Palamas, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 2, 7.

537

Vezi Gen. 1:30 .

538

Sinele (corespunzător *grecescului* *autovth*, *filautiva*): este un termen polisemantic; în ascetica ortodoxă, are un sens complet diferit față de psihologie și filosofie. Sinele este legat de conceptul de egoism și este generat de pasiunea mândriei, asociată cu manifestări de înfumurare, mulțumire de sine, voință proprie, indulgență de sine, încredere în sine, siguranță de sine, autosuficiență și iubire de sine. Sinele în om este „sămânța lui Satan”, așa cum a spus Sfântul Teofan Zăvorâtul.

539

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 56.

540

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 39.

541

Grigore Palama, Sfântul. O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. P. 102.

542

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 56.

543

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. http://azbyka.ru

544

„Mintea a fost creată pentru a pătrunde în interiorul ființei umane și a explora adâncimile acesteia... Mintea a fost creată pentru a pătrunde misterele de nepătruns ale Sfintei Treimi prin contemplare și comuniune cu lumea spirituală. În schimb, mintea, delectându-se cu gânduri, se îndreaptă spre exterior și rătăcește prin univers, într-o lume străină ei, rătăcind încoace și încolo. Își irosește puterile, își pierde adevărata ființă... Dar și mai rău este atunci când mintea, emanând din celula sa interioară, se deda viselor... Atunci devine mult mai grosolană, carnală. O persoană cufundată în vise nu va atinge niciodată integritatea lumii sale interioare și, prin urmare, nu va putea intra în comuniune cu Dumnezeu.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis),* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 162.

545

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. http://azbyka.ru Această idee este dezvoltată în învățătura Sfântului Grigore Teologul : „De îndată ce, în cădere, mintea omului s-a întunecat și s-a îndepărtat de Prototipul său, s-a deschis calea spre eroare. Nemaiputând scăpa din cercul trupului și urcând spre invizibil, omul s-a oprit la lumea vizibilă și a recunoscut ca Dumnezeu tot ceea ce l-a lovit... De aici au început să se închine soarelui, unii lunii... și alții elementelor... Patimile însele... au fost ridicate la rangul de zeități.” Și „diavolul, dorind să-i atragă pe oameni sub puterea sa, a profitat de direcția lor falsă în lupta pentru Dumnezeu și, conducându-i ca pe un orb... i-a aruncat în abisul morții și al distrugerii.” – *Grigore Teologul , Sfânta* Creație. M., 2007. Vol. 1. P. 805.

546

Grigorie Palama, Sfântul // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 82.

547

Vezi Gen. 2:17 .

548

Grigore Palama, Sfânt // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 41.

549

Ibidem, p. 16.

550

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. http://azbyka.ru „Precum în vremurile de demult, căzând din regiunea sa [din inimă-duh], mintea uita de strălucirea sa glorioasă, tot așa acum, uitând de tot ce se află aici, trebuie să se revarse din nou acolo în rugăciune.” – *Elijah Ekdik, Prezbiter.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 430.

551

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 63.

552

Grigore Palama, Sfântul. O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. P. 119.

553

Aemilian (Vafidis), Arhimandrit. Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 305. „Înainte de cădere, mintea și inima omului - principalele instrumente ale cunoașterii lui Dumnezeu - erau unite... Căderea a distrus această uniune.” - *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 86.

554

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. http://azbyka.ru Conform Sfântului Simeon Noul Teolog, „până când rațiunea și mintea... nu s-au îmbrăcat în chipul lui Hristos, omul este numit trupesc, deoarece îi lipsește înțelegerea spirituală”. Când chipul lui Dumnezeu este restaurat în om, în sufletul vindecat, „rațiunea funcționează în creier, iar mintea în starea ei naturală trebuie să fie unită cu inima”. Astfel, „într-o persoană sfântă, care este purtătoarea și expresia spiritualității ortodoxe, rațiunea funcționează și este conștientă de lumea înconjurătoare, în timp ce mintea rămâne în inimă, creând rugăciune neîncetată. Separarea minții de rațiune este un semn al sănătății spirituale a unei persoane, care este scopul spiritualității ortodoxe”. - Ibidem.

555

Sfântul Vasile, în special, spune: „Mintea, fără a fi distrasă de obiectele exterioare și fără a fi distrasă de lumea aflată sub influența simțurilor, intră în

sine și din sine se înalță la gândul despre Dumnezeu.” – *Vasile cel Mare, Opere sfânte* . Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444.

556

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. http://azbyka.ru

557

„Termenul *Varlaamiți* a fost folosit pentru prima dată de Sfântul Grigore Palama, caracterizând susținătorii lui Varlaam.” – http://apologet.spb.ru/ru/1948

558

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. Pg. 11, 52.

559

Maxim Mărturisitorul, Sf. // *Epifanovich S.L.* Sf. Maxim Mărturisitorul... M., 2003. pp. 77–79.

560

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. pp. 336, 338, 347.

561

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996–1998. Vol. 1. P. 266; Vol. 5. P. 115, 116.

562

Teofan Zăvorâtul, Sfânt. Comentariu: Epistola către Efeseni. http://ni-ka.com.ua „Duhul unor astfel de oameni... este înăbușit și aproape că nu acționează deloc... duhul este înăbușit.” – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Comentariu... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 192, 195.

563

Spiritul omenesc „a tăcut și, dacă uneori vorbea, nimeni nu-l asculta.” – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Interpretări: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. P. 392.

564

Sfântul explică: „Odată cu îndepărtarea de Dumnezeu, duhul nostru s-a îndepărtat de tot ce este divin și spiritual și nu mai intră în comuniune directă cu Dumnezeu... Confuzie a apărut în întreaga alcătuire a omului: duhul, distanțându-se de Dumnezeu, și-a pierdut puterea și a devenit subordonat sufletului; sufletul, neînălțat de spirit, a devenit subordonat trupului. Omul, cu întreaga sa ființă și conștiință, s-a împotmolit în senzualitate.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 191, 216.

565

Teofan Pușcatul, Sfânt. Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pp. 106–109.

566

Duhul, sufletul și trupul vostru să fie păzite fără prihană (1 Tesaloniceni 5:23).

567

Canonul cel Mare al Sfântului Andrei, Arhiepiscopul Cretei. Cântarea a 4-a // Triodul Postului Mare. Joi din săptămâna a 5-a a Postului Mare.

568

„Când omul a căzut, el... a devenit egocentric și s-a făcut pe sine scopul principal al vieții. Spiritul și-a pierdut puterea asupra lui, iar iubirea de sine a început să domnească în locul lui.” – *Teofan Pușcăriașul, Sfânt* . Comentariu: Epistola către Galateni. Moscova, 1996. Pagina 392.

569

Sfântul Teofan Zăvorâtul. Comentariu la Epistola către Efeseni. http://ni-ka.com.ua

570

Ioan 10:9 .

571

1 Corinteni 13:12 .

572

Să clarificăm faptul că termenul *„minte-rațiune”* se referă la o stare mentală nefirească, separată de inimă și atrasă de munca intelectului din creier. Starea naturală corespunde termenilor *„minte-spirit”* sau *„minte-inimă* ”.

573

Vezi Matei 12:45 .

574

„Mândria este dușmanul legii divine. Prin distorsionarea ordinii divine a existenței, aduce peste tot decăderea și moartea. Se manifestă în trup, dar este mai predispusă la nebunie în planul mental, spiritual. Punându-se pe sine pe primul loc, duce o luptă pentru dominația asupra a tot, iar în această luptă, arma sa principală este mintea-rațiunea.” Sfântul Siluan Athonitul clarifică, „că cauza bătăliei nu constă în rațiune ca atare, ci în mândrie... Mândria intensifică activitatea imaginației, în timp ce smerenia o încetează; mândria se străduiește

să-și creeze propria lume, în timp ce smerenia primește viață de la Dumnezeu.” – *Sofronie, Ieromonah.* Starețul Siluan. Capitolul 6. http://azbyka.ru

575

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Capitolul 6. http://azbyka.ru

576

Să ne reamintim că Părinții Bisericii disting trei tipuri sau forme de rugăciune: *cea visătoare* , *rațională* și *cea din inimă* . Părinții consideră adevărată doar rugăciunea de a treia formă. Dacă primele două forme sunt „cultivate în viața de rugăciune, atunci pe lângă sterilitate, sunt posibile și boli spirituale profunde” sub forma iluziei. Vezi: *Sfântul Simeon Noul Teolog.* Opere. TSL, 1993. Vol. 2. Cuvântul 68; *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. pp. 170–177; *Ieromonahul Sofronie.* Starețul Siluan. Paris, 1952. p. 55.

577

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Capitolul 6. http://azbyka.ru

578

În aceste cazuri, notează Sfântul Teofan, „când rațiunea învinge intelectul”, conștiința devine încețoșată, dând naștere la *prejudecăți* . Atunci „lumea spirituală începe să fie întunecată, iar cunoașterea acesteia își pierde semnificația”. Apar „Bolile minții: materialismul și raționalismul”. Apoi se dovedește că „lumea spirituală este ascunsă” și „cunoașterea rațională este îndreptată doar către vizibil, către tangibil... Atât de mulți urmași periculoși dă naștere rațiunii atunci când i se dă prea multă putere”. Aceasta este caracteristică celor a căror „minte nu este luminată de cunoașterea spirituală” și cărora le lipsește „experiența spirituală”. - *Sfântul Teofan Pușcatul* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. http://ni-ka.com.ua

579

Romani 3:23 .

580

Filaret al Moscovei , *Sfânt* // *Lossky V.N.* Eseu despre teologia mistică... M., 1991. P. 100.

581

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 57.

582

Vecernie pentru Duminica Brânzeturilor. Stihira pentru „Doamne, am strigat”. Slavă, Glasul al 6-lea // Triod de Postul Mare.

583

Coloseni 2:18 .

584

Efeseni 4:17 .

585

Romani 1:21, 28 .

586

Tit 1:15 .

587

1 Timotei 6:5 .

588

2 Timotei 3:8 .

589

Canonul cel Mare al Sfântului Andrei, Arhiepiscopul Cretei. Cântarea 9 // Triodul Postului Mare. Joi din săptămâna a 5-a a Postului Mare.

590

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 249.

591

Sfântul Simeon Noul Teolog // Învățătura ortodoxă despre om. Moscova: Klin, 2004. P. 136.

592

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pp. 192, 195.

593

„Într-o stare de moarte spirituală, o persoană poate exista fizic și mental, dar spiritul său este atât de paralizat încât o conexiune interioară, transformatoare cu Dumnezeu devine imposibilă... Spiritul a fost paralizat de păcat și nu mai permite unei persoane să se înalțe la Dumnezeu și să se unească cu El.” – *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. pp. 183, 187.

594

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. Pp. 29, 30.

595

1 Timotei 5:6 .

596

Grigore Palamas, Sf. Omilia. M., 2008. T. 1. P. 438.

597

Grigore Palama, Sfânt // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 16.

598

Inocențiu din Herson, Sfânt. Opere: Căderea lui Adam ... Edineț, 2005. Pp. 38, 77. „Adevărata moarte este înăuntru – în inimă și este ascunsă; prin ea moare omul dinăuntru.” – *Sfântul Macarie al Egiptului* . Conversații spirituale. TSL, 1994. Pp. 130.

599

Grigore Palama, Sfântul. O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. P. 99.

600

Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 56. „Neascultând de Dumnezeu și închinându-se ascultării de diavol, s-au înstrăinat de Dumnezeu, s-au făcut robi ai diavolului. Moartea promisă lor pentru călcarea Poruncii i-a cuprins imediat: Duhul Sfânt, care locuia în ei, s-a îndepărtat de ei. Au fost abandonați propriei lor firi, infectați cu otrava păcatului.” – Ibidem.

601

Teofilact al Bulgariei , Fericitul. Interpretarea Evangheliei după Luca. Capitolul 20 // *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 52.

602

Nellas P. Deificare. M., 2011. P. 55.

603

Grigore de Nyssa, Sf. // *Nellas P.* Deificare. M., 2011. P. 54.

604

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Ibidem, p. 56.

605

Sfântul Inocențiu al Hersonului. Opere: Căderea lui Adam ... Edineț, 2005. Pagina 38.

606

Grigorie Teologul , Opere sfinte . Moscova, 2007. Vol. 1. Pp. 803, 804.

607

Grigorie Palama, Sfântul // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. P. 255.

608

Nicolae (Kavasilas), Sf. Despre viața în Hristos. Moscova, 2006. P. 159.

609

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 195.

610

Grigorie Palama, Sfântul // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. P. 255.

611

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

612

Ieronim (Solomentsov), ieroschimonah. // http://afonit.info/biblioteka

613

Evanghelia indică și aceasta: „Domnul, care poruncește ca *morții să aibă voie să-și îngroape morții* (Matei 8:22), a arătat prin aceasta că acești îngropători, deși vii cu trupul, sunt complet morți cu sufletul.” – *Grigore Palama, Sfântul.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Pagina 94.

614

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 56.

615

Vezi, de exemplu: *Grigore Palama, Sfântul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 255, 256; *Grigore Palama, Sfântul.* O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Cap. 8.

616

Grigore Palama, Sfânt // *Mandzaridis G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. Pp. 15, 16.

617

Grigore Palama, Sfântul // Omilii. Moscova, 2008. Vol. 1. Pp. 437, 438; O sută cincizeci de capitole. Krasnodar, 2006. Pp. 94, 95, 103; *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigore Palama... TSL, 2011. P. 186.

618

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 71. http://azbyka.ru

619

Sfântul Inocențiu de Herson. Căderea lui Adam. Moscova, 2011. P. 176.

620

Omul, după ce a „călcat de bunăvoie porunca lui Dumnezeu și a ascultat de șarpele cel rău, s-a vândut și s-a predat diavolului". Iar Satana a șezut în mintea și inima omului, „ca pe propriul său tron". – *Sfântul Macarie Egiptul* . Conversații spirituale. 1:7; 6:5. http://azbyka.ru

621

Sfântul Teofan Pușcăriașul. Calea spre mântuire. http://ni-ka.com.ua

622

De aici și relevanța botezului la o vârstă fragedă, așa cum amintește zicala binecunoscută: „Ai un copil? Nu lăsa timp ca paguba să se mărească." – *Grigore Teologul , Sfânt.* Cuvinte. Cuvântul 40. http://azbyka.ru

623

Sau „diabolic-centrism", după cum spunea Sfântul Iustin al Serbiei: omul „din a fi centrat pe Dumnezeu a devenit egocentric... rău-iubitor și centrat pe diavol". – *Iustin (Popovici) , Sfântul* Păcat Originar... http://azbyka.ru

624

Prin urmare: *Căci binele pe care îl voiesc nu-l fac, ci răul pe care nu-l voiesc, acela săvârșesc* (Romani 7:19).

625

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 187.

626

Numai o persoană renăscută în Hristos, purificată și luminată de puterea îndumnezeitoare a harului, îl redescoperă atât pe Dumnezeu, cât și pe sine însuși în Dumnezeu. Apoi, stând cu o minte curată în Duh, i se dezvăluie adevărurile planului economic al lui Dumnezeu pentru omenire, lume și cosmos.

627

Vezi Efeseni 2:1–5 .

628

Regula 110 (124) a Conciliului de la Cartagina.

629

Vecernie, Duminica Brânzeturilor. Stihira pentru „Doamne, am plâns” // Triod de Postul Mare.

630

Sfântul Teofan Pușcăriașul. Calea spre mântuire. http://ni-ka.com.ua

631

Sfântul Simeon Noul Teolog. Capitole despre Acțiune și Teologie. Cap. 121 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. „Chiar și după aceasta, Satana acționează asupra sufletului ca și înainte, și adesea chiar mai amar... Aceasta se întâmplă cu permisiunea lui Dumnezeu, astfel încât o persoană să nu poată atinge” perfecțiunea spirituală „în niciun alt mod decât trecând prin furtună, foc și ispită”, conform celor spuse: *Am trecut prin foc și apă și ne-ai scos la odihnă* (Ps. 66:12). Totuși, aceasta nu este o dominație a sufletului din interior, așa cum era înainte de Botez, ci doar atacuri exterioare, „întrucât Satana nu poate, ca înainte, să se cuibărească în mintea celor care se luptă, din cauza prezenței harului în ea”, ci doar „atacă sufletele cu săgeți aprinse... din exterior.” – *Sfântul Diadoh al Foticei.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 76, 82.

632

Mandzaridis G. Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 80.

633

Teofan Pușcatul, Sfânt. Ce este viața spirituală... Moscova, 1996. Pp. 112, 117.

634

„Acțiunea inteligentă, rugăciunea inteligentă se dovedesc necesare pentru restaurarea unității rasei umane.” – *Sfântul Nicodim al Sfântului Munte* // *Rodionov O.A.* Învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte... 2010. http://bogoslov.ru

635

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 330.

636

Grigore Sinaitul, Venerabilul // *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Scrisori despre viața duhovnicească. Moscova, 1996. P. 189.

637

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. II, 2, 26.

638

Vasile cel Mare, Sfânt. Opere. Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444.

639

Maxim Mărturisitorul, Sf. // Epifanovici S.L. Sf. Maxim Mărturisitorul... M., 2003. P. 78.

640

„Energiile minții și ale sufletului se irosesc pe lucrurile goale și familiare, precum apa inutilă care curge pe drumuri.” – *Iosif Isihastul, Părintele.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 37.

641

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. Pg. 55, 56.

642

Prin rugăciunea minții și a inimii, „o persoană care își propune să realizeze ceea ce poruncește apostolul: « *Rugați-vă neîncetat* » (1 Tesaloniceni 5:17)” trebuie „să adune această minte «împrăștiată» și «diluată», astfel încât să se vindece și să devină stăpâna casei.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pagina 2. „Sfântul Grigorie Palama a demonstrat în mod convingător că mintea se îmbolnăvește atunci când este răspândită în exterior prin simțuri [prin intelect] și este vindecată atunci când se întoarce în sine, coboară în inimă și apoi se înalță la Dumnezeu.” Din viața Sfântului Grigorie se știe că el însuși „cunoștea bine diferența dintre minte și intelect” și în rugăciunea sa „știa cum să separe mintea de intelect”. Prin urmare, „în apărarea sacrei isihii, el a explicat aceste aspecte subtile ale vieții spirituale pe baza experienței personale.” – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigore Palama... TSL, 2011. Pp. 150, 203.

643

Grigorie Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 3. „Sfântul Grigorie Palama a stabilit baza teologică pentru metoda de întoarcere a minții la inimă... oferind o justificare pentru rugăciunea mentală (noerav).” Mintea „trebuie să se întoarcă la inimă și să se unească cu ea... În acest fel, se săvârșește rugăciunea mentală a inimii și energia minții (h& noerav e*nevrgeia):: se așază în inimă.” Metoda „rugăciunii mentale este inseparabilă de Tradiția Ortodoxă și de ascetism.” – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. Pp. 155, 157, 182.

644

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 55.

645

Sfântul Grigorie insistă categoric asupra necesității de a „conduce mintea în inimă”. Oricine urmează învățătura occidentală și, urmând exemplul lui Varlaam din Calabria, încearcă să țină mintea în afara inimii și „în afara trupului” în rugăciune va „rămâne în afara Împărăției lui Dumnezeu”. Căci o astfel de învățătură „este cea mai rea înșelăciune elenă [păgână], rădăcina și sursa oricărei învățături rele, o invenție demonică, o știință care naște nebunie și este născută din prostie.” – *Grigorie Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3–8.

646

Ioan 4:23–24 .

647

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 116.

648

Ibidem. Vol. 2. Pag. 220, 222.

649

Grigore Palama, Sfânt. Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova–Athos, 2007. Pp. 27, 29, 69.

650

Vasile cel Mare, Sfânt. Opere. Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444.

651

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. Pp. 249, 250.

652

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 2008. P. 42.

653

Ioan 4:23–24 .

654

Grigore Palama, Sfânt. Capitole despre rugăciune și curăție a inimii // Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova – Athos, 2007. P. 29.

655

1 Corinteni 6:17 .

656

Grigore Palama, Sfântul Triadele. Moscova, 1995. I, 2, 5. Sfântul Vasile cel Mare exprimă aceeași idee. Vezi: *Vasile cel Mare, Sfântul* Opere. Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444.

657

Acum „sufletul este reînnoit și a devenit ceea ce era la creație.” – Contemplare sobră. Moscova, 2002. p. 210.

658

1 Corinteni 13:12 .

659

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. Pp. 73, 74.

660

A identifica înseamnă a „recunoaște anumite fenomene ca fiind identice, fără nicio diferență”. – *Efremova T.F.* Noul dicționar al limbii ruse. Moscova, 2000.

661

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 56.

662

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996–1998. Vol. 1. P. 266; Vol. 5. P. 116.

663

„Din aceasta este evident că un creștin adevărat și un necreștin sunt opuși în părțile constitutive ale ființei lor umane... Prin urmare, numai cei care au devenit ai lui Hristos au *un duh, un suflet și un trup desăvârșite* (1 Tesaloniceni 5:23). Și «în afara creștinismului» este doar «ca o fantomă a unui om». - *Teofan Zăvorâtul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 195.”

664

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 44.

665

Vezi: 1 Corinteni 2:14 . Pentru o persoană spirituală, „lumea spirituală și lucrurile ei sunt ascunse ca de un nor și o ceață... Cunoașterea sa rațională este îndreptată doar către ceea ce este vizibil, tangibil; ceea ce este ascuns în lucruri nu se vede... intențiile Providenței îi scapă atenției... Prin urmare, toată cunoașterea sa este superficială... în general, este coruptă, distorsionată de o

stare de spirit greșită.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt* . Schiță... Moscova, 1994. Vol. 1. Partea 1. Pagina 249.

666

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 34.

667

Vezi Ioan 4:23–24 .

668

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre om. Moscova, 1997. P. 37.

669

După cuvântul Domnului: „ *Căci unde sunt doi sau trei adunați în Numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor* .” (Matei 18:20)

670

Sfântul Teolipt al Filadelfiei. Opere ascetice. Moscova, 2018. P. 207.

671

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. pp. 399–341.

672

Sfântul Teolipt al Filadelfiei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 171. Și, de asemenea, pe aceeași temă: „Când mintea, cuvântul [rațiunea] și spiritul-inimă se închină înaintea lui Dumnezeu, prima cu atenție, a doua cu invocație, a treia cu tandrețe, atunci întregul om dinăuntru Îl slujește pe Dumnezeu.” – Ibid. P. 168.

673

Grigore Palama, Sfânt. Despre rugăciune și puritatea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

674

Grigore Palama, Sfânt // Predică despre viața Sfântului Petru Athonitul. Moscova – Athos, 2007. P. 29.

675

Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit. Sfântul Grigore Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. P. 28.

676

Grigore Palama, Sfânt. Despre rugăciune și puritatea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

677

Grigorie Palama, Sfântul // Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit . Sfântul Grigorie Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. P. 28.

678

Grigore Palama, Sfânt. Despre rugăciune și puritatea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

679

Grigorie Palama, Sfântul // Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit . Sfântul Grigorie Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. P. 28.

Stări de conștiință

„Să avem grijă de un singur lucru: ca acțiunea rugăciunii să se săvârșească în inimă.”

Sfântul Grigore Sinait [680]

Minte și ascetism

Subiectul acestui capitol este direct legat de practica rugăciunii și ne va ajuta să înțelegem o mare parte din ceea ce ni se întâmplă în rugăciune, cum funcționează metoda sobrietății, semnificația tehnicilor artistice și așa mai departe. Dar înainte de a trece la subiectul principal, să ne îndreptăm din nou atenția asupra principiului puterii mentale și să-l privim dintr-o altă perspectivă.

Să ne amintim de interpretarea deja familiară a învățăturii ascetice [681.] Conform Sfântului Luca al Crimeii, omul posedă două părți ale sufletului - *pământească* și *superioară* - sau două conștiințe: conștiința obișnuită, *fenomenală* , limitată în capacitățile sale de granițele lumii pământești și corespunzătoare facultății raționale; a doua, *supraconștiința* , este receptivă la realitatea spirituală și se corelează cu activitatea mentală. Drept urmare, omul este înzestrat cu darul conexiunii simultane cu ambele lumi. Dar acest sistem funcționează după un anumit model.

Natura specifică a relației dintre cele două conștiințe este de așa natură încât o percepție clară a unei anumite realități este posibilă doar pentru una dintre ele, în detrimentul celeilalte. Din acest motiv, în viața de zi cu zi, cu o abundență de impresii externe și o conștiință fenomenală pe deplin angajată, lucrarea supraconștiinței, deși continuă, nu este evidentă, nu este intensă și ascunsă de noi. Prin urmare, lumea spirituală rămâne dincolo de percepția noastră . [682]

Pe de altă parte, pentru a trezi abilități spirituale superioare, pentru manifestarea lor deplină, este necesară încetinirea lucrării conștiinței fenomenale [683] .

Observăm acțiunea acestei legi pe cer: stelele continuă să strălucească în timpul zilei, dar sunt invizibile în lumina soarelui; strălucirea lor este dezvăluită doar noaptea, când soarele apune. Același lucru este valabil și pentru viața spirituală. De exemplu, este bine cunoscut faptul că „bolile lungi și debilitante au fost o mare binecuvântare” pentru asceții ortodocși. Boala, prin privarea părții pământești a sufletului de mângâierile și distragerile obișnuite care o distrag de la a se adânci „în adâncurile spiritului”, pare să stingă lumina orbitoare a vanității lumești și, prin urmare, ajută partea superioară a sufletului - supraconștientul - să se deschidă .

De aici și dorința oamenilor care Îl caută pe Dumnezeu de a se retrage din lume, de a „îneca toate impresiile exterioare prin viața în deșert”, unde eliberarea conștiinței fenomenale este facilitată de „introspecție și rugăciune constante”. Mai mult, suprimarea elementului fizic prin „post, veghe, chiar și statul pe un stâlp” are un efect similar, permițând cuiva să „supună trupul spiritului”.

Forma extremă a acestui model se manifestă în isprava martiriului, când, sub influența opresiunii extreme a cărnii, starea de conștiință este alterată și o persoană intră în contemplare, experimentând cele mai înalte experiențe spirituale. „Cele mai grave răni corporale și chinurile crude îndurate de dragul lui Hristos pot provoca stingerea conștiinței fenomenale și trezirea unei conștiințe transcendentale interioare, manifestată prin fericirea interioară”, cu ajutorul harului lui Dumnezeu . [685]

Acest lucru se datorează faptului că durerea și suferința intense își concentrează involuntar atenția asupra senzațiilor și experiențelor interne, concentrând-o intens în interior, limitând astfel atenția către lumea înconjurătoare și tot ceea ce este exterior, distrăgând atenția de la impresiile spirituale, interesele obișnuite, atașamentele senzuale, înclinațiile pasionale și altele asemenea. Conștiința pământească este de puțin folos și, sub presiunea minții care se roagă, își cedează puterile partenerului său - supraconștiința . [686]

Partea superioară a sufletului este activată, iar corpul intră într-o stare diferită, deschisă influenței directe a Duhului Sfânt și percepției harului. În același timp, o persoană poate dezvolta abilități supranaturale pentru contemplare și comuniune cu Dumnezeu, în timp ce inhibarea conștiinței fenomenale poate fi însoțită de o atenuare a simțului durerii fizice . [687]

Aplicarea practică a acestor principii constituie, în esență, esența și sensul profund al asceticismului ortodox. În esență, strădania ascetică este același lucru cu martiriul, dar într-o formă mai blândă, mai puțin concentrată, slăbită de prelungirea sa în timp. Restrângerea maximă a conexiunilor externe, abstinența completă, combinate cu suprimarea cărnii prin post, priveghere, exerciții fizice și condiții dure de viață, sunt menite să faciliteze o schimbare a stării cotidiene a conștiinței.

Măsurile restrictive și poverile suplimentare folosite în ascetism duc la un deficit de impresii exterioare și experiențe spirituale, ceea ce duce la epuizare fizică. Acest lucru inhibă activitatea părții pământești a sufletului, restricționează

lucrarea principiului rațional în favoarea celui mental și slăbește funcționarea organismului spiritual, eliberând energie pentru organismul spiritual.

Totuși, toate aceste măsuri prohibitive, care constituie o realizare externă, trebuie să fie însoțite de un efort pozitiv compensator - o realizare internă, spirituală, și anume concentrarea asupra activității mentale. Rugăciunea din inimă, influențând direct spiritul uman, trezește și revitalizează munca supraconștientului.

Astfel, viața ascetică, prin suprimarea elementului fizic și înfrânarea intensității vieții trupești, eliberează elementul suprasensibil, creând condiții pentru dobândirea harului și a vieții după duh. Acest principiu ascetic se reflectă în învățătura apostolică și este postulat de Sfântul Grigorie Palama: „Precum *omul cel din afară* este nimicit , așa *se înnoiește și omul dinăuntru* ". [688] Odată cu epuizarea părții pământești a sufletului, *omul nostru cel vechi este răstignit* și, în mod corespunzător, *trupul păcătos este desființat* - elementul pătimitor este înăbușit, acțiunea patimilor este diminuată.

Din experiența dobândită prin greutăți, Părinții au derivat o formulă succintă de ascetism: ***prin asuprirea trupului, reînviem spiritul*** . Sau, așa cum spuneau pustnicii caucazieni: „Când carnea este epuizată, spiritul se împărtășește cu o viață superioară". [690] Principiul invers este, de asemenea, bine cunoscut: indulgența, autoindulgența și îngrășarea cărnii adorm și potolesc spiritul uman.

Pe măsură ce cineva crește în ascetism, activitatea se mută din ce în ce mai mult de la intelect la minte și spirit; conexiunile transcendentale, suprasenzoriale se trezesc și prind viață, în timp ce conexiunile materiale, pământești, se estompează. Viața într-o stare de conștiință alterată, elevată - viața spirituală - duce la dobândirea celor mai înalte daruri ale harului.

Cel care a supus trupul duhului a devenit un colaborator cu Dumnezeu; prin el, faptele sunt săvârșite prin puterea Duhului Sfânt. Un ascet poate manifesta capacitatea unui dispreț supranatural față de trup, o respingere totală a naturii, care este întruchipată în isprava anahoretismului, a nebuniei pentru Hristos, a stilismului și, în manifestarea sa extremă, a martiriului.

Printre alte daruri superioare se numără și capacitatea de a contempla, atunci când cunoașterea este dată ascetului prin revelații de sus, în comunicare vie, directă cu Dumnezeu.

Bilanțul energetic

După cum am văzut, mintea și rațiunea, care formează puterea gândirii și sunt menite să interacționeze, sunt strâns interconectate. Cu toate acestea, natura colaborării lor este în continuă schimbare. În funcție de activitățile noastre și de circumstanțele externe și interne, ambele principii sunt activate în proporții variabile. Aceste modificări, pe care le suferă puterea gândirii, determină de fapt stările noastre de conștiință.

Știința seculară recunoaște trei stări de conștiință, sau „stări cerebrale”, pe care oamenii le experimentează în viața de zi cu zi. Asceticismul ortodox merge mai adânc și, în plus, distinge un întreg spectru *de stări de conștiință rugătoare* , dintre care ne interesează cele mai [elementare] .

Din materialul precedent, este clar că funcționarea minții și a intelectului se bazează pe principiul interdependenței. Energia comună a gândirii curge de la unul dintre acești centri la celălalt, către cel a cărui activitate începe să domine. În mod similar, inhibarea unuia eliberează energie, permițând activarea celuilalt. Reglarea acestui flux și aflux este influențată de mulți factori externi și interni, care contribuie la formarea diferitelor stări de conștiință.

Firește, harul divin îl ajută pe cel care se roagă în toate aceste procese, manifestându-se în felul său propriu în fiecare etapă a maturității spirituale a ascetului. Totuși, nu vom examina încă rezultatele acestei influențe, deoarece scopul nostru este să înțelegem mai pe deplin aspectul pur antropologic.

Nivelul existențial al unei persoane este un factor determinant comun în stările de rugăciune, întrucât structura organismului sufletesc-spiritual în stările subnaturale și naturale este fundamental diferită. Un alt indicator poate fi vârsta spirituală a persoanei care se roagă și, în consecință, tipul de rugăciune disponibilă acesteia - activă sau plină de har - precum și etapele acesteia: în timpul rugăciunii verbale, mintea este unită cu intelectul, în stadiul mental este separată de acesta, iar în stadiul inimii este unită cu spiritul. Toate acestea sunt stări diferite de conștiință.

Pot fi folosite și alte criterii pentru recunoașterea lor. De exemplu, luarea în considerare a circumstanțelor externe care facilitează sau împiedică rugăciunea. Sau se poate folosi echilibrul energetic ca bază, observând modul în care este redistribuit fluxul de energie mentală și cum se modifică raportul dintre activitatea mentală și cea intelectuală.

Dacă ne bazăm pe ultimul criteriu, atunci, omițând nuanțele și etapele intermediare, putem vorbi despre patru tipuri de stări de conștiință pe care o persoană care se roagă le experimentează în timp ce urcă pe scara spirituală.

Stări raționale . În acest caz, mintea este implicată la minimum, în timp ce intelectul este implicat la maximum. Gradul de ocupare este aproximativ echivalent cu 10% și 90%. Această stare însoțește de obicei rugăciunea în timpul zilei, printre oameni, pe stradă, la serviciu, în timpul activităților familiale, în timpul ascultării monahale, în magazin, într-o excursie, într-o plimbare și așa mai departe.

Mintea este ocupată cu rugăciunea, dar este semnificativ slăbită, deoarece puterea mentală este folosită în primul rând de intelect, care este cel mai activ aici. Intelectul este pe deplin angajat în interacțiunea cu lumea exterioară, monitorizând situația și ghidându-ne acțiunile. Datorită muncii sale intense, putem, menținând atenția minții în rugăciune, să traversăm strada în siguranță

fără a fi loviți de o mașină, să lucrăm productiv la locul de muncă, să comunicăm cu ceilalți și așa mai departe.

Stări mental-raționale . Mintea și rațiunea sunt angajate aproximativ în mod egal (50% și 50%). Această stare poate fi comparată cu rugăciunea din timpul unei slujbe bisericești, când ambele principii, ambele fluxuri de energie mentală, sunt angajate aproximativ în mod egal.

Mintea este absorbită în rugăciune, iar pentru o persoană angajată în activitate mentală, atenția este necesară pe două niveluri: trebuie să participi pe deplin la rugăciunea liturgică și, simultan, să-ți menții mintea în inimă, rostind Rugăciunea lui Iisus. Intelectul are propria sa sarcină de muncă: este implicat și în rugăciune, ascultând exclamațiile liturgice, lecturile și cântările; în plus, monitorizează atât propriile acțiuni ale persoanei, cât și tot ceea ce se întâmplă în exterior. Cu toate acestea, aceste acțiuni sunt reduse la minimum: persoana este pasivă în exterior, iar intelectul este eliberat de preocupările pe care le avea în situația anterioară.

Stări mentale . Aici, mintea este folosită la maximum, în timp ce intelectul este angajat la minimum (90% până la 10%). Acest echilibru este realizabil în timpul rugăciunii solitare în chilie. Aici există condițiile pentru eliberarea maximă de energie în beneficiul minții, deoarece, odată cu inactivitatea externă și limitările extreme ale percepției externe, munca intelectului este mult redusă. În consecință, mintea se poate cufunda în rugăciune cu toată atenția posibilă. Aici se află linia de demarcație: stările mentale de conștiință încheie perioada activă a vieții interioare, iar stările de grație vor urma în ordine crescătoare.

Stări suprasenzoriale . Acestea sunt caracteristice rugăciunii contemplative pline de har. Aceasta este o activare completă a minții în unire cu spiritul, însoțită de o oprire completă a intelectului (100% și 0%). Simțurile trupești sunt inactive, intelectul nu are control asupra mediului extern, iar capacitatea de a gândi coerent este pierdută. Mintea este răpită, adică introdusă în experiențe contemplative suprasenzoriale. Astfel de stări apar prin acțiunea harului divin, care le guvernează și este în afara controlului uman.

În ceea ce privește activitatea mentală și intelectuală, ele seamănă cu somnul profund, dar aici se termină asemănările; în rest, sunt fundamental diferite. Cele mai favorabile condiții pentru aceste stări sunt oferite de o viață solitară într-un loc pustiu, dar pentru cei experimentați și maturi spiritual, *legea nu minte* [4] iar vizitele binecuvântate îi pot surprinde în orice circumstanțe.

***

Întrucât discutăm despre viața de rugăciune, trebuie să menționăm și stările de conștiință ***fără ieșire*** care nu duc la creștere spirituală, ci, dimpotrivă, duc la iluzie sau iluzie. Aceasta se întâmplă atunci când imaginația este amestecată cu rugăciunea verbală, ducând la experiențe psihofizice care, strict vorbind, nu sunt rugăciune, ci sunt o formă de iluzie . [693]

Această stare se numește rugăciune imaginativă694 [și] , în funcție de predominanța elementului emoțional sau rațional, se împarte în două varietăți: rugăciunea *visătoare* și rugăciunea *minții* . Acestea sunt stările pseudo-rugăciunii pe care Sfântul Simeon Noul Teolog le numește „rugăciune de primul și al doilea tip”, acelea „prin care sufletul este doborât și piere ” .[695]

Un grup separat poate fi identificat ca stări de, ca să spunem așa, nivel ***zero*** . Aceasta se referă la persoanele care nu se roagă deloc. Aici, este dificil să judeci distribuția energiei între minte și intelect, deoarece acestea practic s-au contopit în manifestările lor, formând un singur flux unificat. Deși fuziunea minții și a intelectului este soarta comună a tuturor celor care nu au atins uniunea minții și a inimii în rugăciunea mentală-inimă, diferența dintre cineva care nu se roagă niciodată și cineva care a început să practice rugăciunea este totuși semnificativă.

Ideea este că o persoană care se dedică rugăciunii verbale și se concentrează pe rugăciunea mentală începe să angajeze cel puțin parțial mintea în funcția sa legitimă, naturală, complet distinctă de funcțiile intelectului. Astfel, mintea și intelectul, deși formează încă un flux comun, încep deja să funcționeze independent în cadrul acesteia. La o persoană care nu se roagă niciodată, dimpotrivă, mintea, „identificată cu intelectul”, [696] este complet ocupată cu o activitate intelectuală care îi este străină. Și aici este greu de deslușit diferența dintre aceste principii . [697]

La oamenii care nu se roagă, mintea este subdezvoltată deoarece nu este folosită în scopul său. Fără contact cu lumea spirituală, aceasta slăbește, iar capacitatea de a se ruga se atrofiază. Mintea începe să imite munca intelectului, lăsând persoana cu o minte rațională, sărăcită mintal și, prin urmare, condamnată la o existență pur carnală și spirituală . [698]

Fuziunea funcțiilor minții și rațiunii a creat, în loc de sistemul perfect cu două niveluri creat de Creator, un fel de conglomerat, rezultând în faptul că conștiința omului decăzut este dominată de un amestec spontan de gânduri aleatorii, care curg într-un flux incontrolabil, irepresibil. Înlocuirea muncii mentale cu raționalitatea privează efectiv o persoană de rațiune. Această *stare cu adevărat* [nebună] este caracteristică persoanei obișnuite în afara unei vieți de rugăciune .

Trebuie menționat că dezechilibrul creat de fuziunea dintre minte și rațiune duce la o dezvoltare unilaterală a intelectului, în detrimentul abilităților mentale ale unei persoane. Aceasta dă naștere cultului acumulării de cunoștințe, care „dezvoltă mintea și, în consecință, îl îndepărtează pe om de Dumnezeu”. [700] Această distanță apare deoarece mintea absoarbe energia mentală, fără de care intimitatea rugătoare cu Dumnezeu este imposibilă. Mai mult, după cum este bine știut, *cunoașterea îngâmfă* [701] ; hrănește mândria, blocând toate căile de acces către o comuniune autentică cu Dumnezeu pentru intelectualii autosuficienți.

Nu doar mintea suferă din cauza contopirii. Când o minte *înnebunită* își pierde independența, funcțiile și proprietățile, atunci rațiunea însăși devine improprie pentru o muncă deplină, deoarece „rațiunea singură, prin ea însăși, nu oferă și nu poate oferi cunoaștere completă și integrală. Cunoașterea completă și integrală se dobândește doar prin interacțiunea cu mintea” .702 Astfel, o persoană cu o minte ternă, complet înrădăcinată, devine complet nebună, *căci înțelepciunea acestei lumi este nebunie înaintea lui Dumnezeu* , deoarece *nu este o înțelepciune coborâtă de sus, ci pământească, spirituală* , demonică.703

Se pune o întrebare legitimă: Cum reușește, într-o astfel de stare, o persoană fără Dumnezeu să facă descoperiri științifice, să inventeze, să dezvolte tehnologii, să exceleze în creativitate intelectuală și culturală, în filosofie, politică, religie, artă și, în general, să influențeze progresul civilizației?

În toate timpurile, inclusiv în păgânism și necredință, Providența lui Dumnezeu este întotdeauna cu omul. Oamenii sunt capabili să realizeze orice lucru bun și util numai cu asistență divină, atunci când Dumnezeu le favorizează *faptele* , când, din dragoste și compasiune pentru starea lor jalnică, El coboară și le luminează mințile slabe, dezvăluie unele dintre misterele existenței, luminează, inspiră, călăuzește și îndrumă. Domnul, conform providenței Sale, se poate arăta păcătoșilor și ateilor, poate profeți prin ei și poate împlini orice Îi place .

În același timp, văzând sufletul răuvoitor, Dumnezeu se retrage. Și omul rămâne singur cu mintea sa neajutorată. Apoi, ca specie, degenerează rapid, iar apoi se înmulțesc diverse Sharikove . 706

„Un loc sfânt nu este niciodată gol”, spune proverbul, iar acest lucru se aplică în primul rând minții noastre. Când ajutorul lui Dumnezeu se retrage, ajutoarele din lumea forțelor întunecate vin imediat în ajutorul nostru. Cooperarea cu ele este în mod inerent dăunătoare, dând naștere la monștri intelectuali ale căror activități în orice domeniu aduc umanității doar rezultate distrugătoare de suflet.

Nivel verbal

Un alt criteriu pentru înțelegerea stărilor de rugăciune poate fi rugăciunea însăși, concentrându-ne pe etapele creșterii sale. Rugăciunea la orice nivel, dintre care vom distinge patru principale, reprezintă o stare specială de conștiință. Mai mult, este o stare de a fi. Dobândirea unui anumit tip de *rugăciune , de exemplu, mentală sau din inimă, nu înseamnă pur și simplu a o ruga la un moment dat, ci mai degrabă dobândirea, prin darul harului, a unei stări speciale de conștiință și a trăi* în ea. Astfel, fiecărui tip de rugăciune îi corespunde o etapă corespunzătoare a dezvoltării interioare a practicantului său, o măsură a maturității spirituale a unei persoane.

În continuare, vom analiza patru niveluri de stări de rugăciune, dintre care primele trei - *verbal* , *mental* și *inimior* - se referă la perioada de curățire activă a vieții spirituale, iar al patrulea - contemplativ - la perioada binecuvântată a iluminării707 .

Principalul indicator determinant pentru fiecare nivel va fi starea puterii mentale, natura activității sale.

***

Nivelul verbal al stărilor de rugăciune corespunde rugăciunii de același tip - rugăciunea verbală. Termenul ascetic *„verbal”* nu indică o metodă de exprimare și nici nu denotă rugăciunea vocalizată, rostită cu voce tare. Mai degrabă, descrie o stare specifică de conștiință - o formă de gândire dependentă în întregime de rațiune, de *cuvântul interior*. În treptele superioare, rugăciunea transcende această dependență.

Toți cei care încep să se roage pentru prima dată se trezesc inevitabil, la nivel verbal, posedând o stare de degradare a existenței, în care partea rațională a sufletului este deteriorată, iar conștiința nu poate funcționa normal. Principalul semn al acestei stări este separarea minții de inimă-spirit și unirea sa nefirească cu intelectul. Anomalie a acestei situații se reflectă în termenul *„subnatural”* pentru acest nivel de existență .

Să observăm că însăși această structură a facultății mentale este inerentă *tuturor* reprezentanților umanității decăzute. Cu o singură excepție: ortodocșii, care au dobândit binecuvântata unire a minții și a inimii . [708]

Nivelul verbal poate fi numit și rațional sau spiritual. Ambele sunt destul de potrivite. În primul rând, mintea, fiind implicată în munca intelectului, a devenit, ca să spunem așa, o parte din acesta și este complet dependentă de el. Prin urmare, rugăciunea este dominată de raționalitate, ceea ce înseamnă că sunt active puterile inferioare: memoria și imaginația, care, evocând o abundență de asociații și imagini, jefuiesc și disipă atenția.

În al doilea rând, întrucât spiritul uman este paralizat, separat de minte și rămâne insensibil și inactiv, este, în consecință, incapabil să participe la rugăciune sau să genereze sentimente spirituale. Prin urmare, toate manifestările senzoriale, toate mișcările inimii și experiențele de rugăciune din această etapă au o calitate spirituală, fiind produsul părții pasionale a sufletului. Sentimentele spirituale pot apărea doar după ce forța iritantă începe să se spiritualizeze, iar acest lucru se întâmplă doar prin unirea minții cu spiritul în inimă.

Este imposibil să câștigi o bătălie mentală rămânând la nivel verbal. Pentru a face față avalanșei de gânduri și a le opri fluxul, trebuie să ai control asupra acestui proces sau, în termeni ascetici, să stăpânești arta sobrietății. Controlul presupune prezența unui subiect și a unui obiect - cineva trebuie să observe ceva, în acest caz, mintea observând intelectul care generează gânduri. Dar tocmai acest lucru este imposibil atâta timp cât mintea și intelectul sunt încurcate. Metoda sobrietății se bazează pe observarea intelectului de către minte, ca și cum ar fi de la distanță, dar pentru a face acest lucru, ele trebuie mai întâi să se separe.

Așadar, cea mai înaltă realizare la nivel verbal este concentrarea supremă a atenției asupra cuvântului rugăciunii. Mintea nu poate merge dincolo de aceasta - pur și simplu nu are unde să se ducă. O persoană va fi întotdeauna forțată să respingă gândurile străine, diversele sugestii, dar nu va putea să le oprească fluxul - odată cu fuziunea minții cu intelectul, acest lucru este pur și simplu imposibil. De aceea, rugăciunea verbală nu permite atingerea nici măcar a unei purități relative a minții și nu permite intrarea într-o stare de isihie inițială.

Mai sus s-a menționat natura înșelătoare a rugăciunii false imaginative. Această eroare provine din confuzia în definirea propriilor stări de conștiință: rugăciunea verbală este confundată cu cea mentală sau cea inimă. Cu alte cuvinte, experiențele emoționale sau efectele psihofizice sunt atribuite fenomenelor spirituale sau chiar benefice, ceea ce favorizează falsa încredere. Această boală este mult mai răspândită decât se crede în mod obișnuit. Nivelul verbal inițial nu este nicidecum sigur; este domeniul diverselor ispite.

Această percepție distorsionată este legată de următoarele. Mintea, până când nu este unită cu spiritul, este incapabilă să rămână în Spirit. Prin urmare, omul nu are nicio legătură cu lumea spirituală, este complet nefamiliarizată cu ea și nu are nicio idee despre ce este ea cu adevărat, căci, *așa cum este scris: „Ochiul n-a văzut, urechea n-a auzit și la inima omului n-au suit .* ” Omul este capabil doar să-și imagineze realitățile vieții spirituale. Iar aceste realități sunt extrase din ceea ce a citit, a auzit și pe fundalul propriilor sale conjecturi și fantezii. Și, bineînțeles, exclusiv pe baza conceptelor materiale pământești și a experienței senzoriale subiective. Acest lucru este inevitabil și nimic altceva nu este posibil, deoarece nici experiențele spirituale, nici cunoașterea lucrurilor spirituale la nivelul verbal al existenței nu sunt încă inaccesibile, căci *persoana spirituală nu înțelege* conceptele spirituale .

O altă particularitate a nivelului verbal este asociată cu Rugăciunea lui Iisus. În general, se crede că este ușoară pentru toți începătorii, că „este cea mai simplă formă de rugăciune, deoarece mintea reține cu ușurință numele Domnului”. [711] Acest lucru este adevărat, dar această ușurință vine de obicei odată cu dobândirea unei anumite abilități. Cu experiență, Rugăciunea lui Iisus, fiind cea mai scurtă și mai concisă, are într-adevăr avantaje - în special, atrage atenția mai bine decât altele. Cu toate acestea, pentru începători, uneori poate fi dificilă. Uneori nu sunt capabili să-și susțină atenția tocmai din cauza conciziei sale, iar alteori obosește cu repetiția sa monotonă.

Motivul este că Rugăciunea lui Iisus este prea săracă în conținut pentru o mentalitate spirituală; pare prea abstractă, lipsită de detalii concrete pe care imaginația le poate înțelege cu ușurință. O persoană spirituală are nevoie de *indicii externe* pentru a-și concentra gândurile , adică o intrigă variată care să prevină plictiseala, o narațiune cuprinzătoare, detalii concrete și imagini izbitoare. Mai mult, aceste detalii, atât materiale, cât și morale, sunt exprimate în categorii pământești ușor de înțeles, familiare și ușor de înțeles.

Pe scurt, este nevoie de o anumită calitate literară. Tot acest material bogat este reprezentat din abundență în genuri de rugăciune precum psalmii, canoanele,

acatiste și rugăciuni extinse pentru diverse nevoi. Toate acestea sunt prezente în textele liturgice, slujbele liturgice și imnurile . [712]

Lucrarea conștiinței la o persoană care se roagă la nivel spiritual este similară cu cea experimentată atunci când citește opere de artă. Textele rugăciunilor captează atenția prin intriga, imaginile și culoarea emoțională, oferind hrană pentru identificare și permițând cuiva să simtă că participă la evenimentele Evangheliei. Atunci când citește un acatist sau în timpul revărsărilor de rugăciune compuse cu propriile cuvinte, ca atunci când citește literatură, imaginația este angajată activ, fără de care o persoană spirituală pur și simplu nu poate percepe ceea ce citește sau aude.

Deși toată lumea știe că rugăciunea necesită, mai presus de toate, evitarea folosirii imaginației, ea îi ajută totuși pe începători să-și concentreze atenția asupra rugăciunii spirituale și verbale. O astfel de rugăciune, cum se spune, atinge sufletul, provoacă lacrimi și este emoționantă pentru o persoană sufletească.

Această „formă de rugăciune alinare rapidă și tangibilă”, creând o stare senzorială. Aceasta „ajută la concentrarea minții, care este distrasă, împrăștiată și visătoare”. Pe de altă parte, „începătorii și persoanele fără experiență au dificultăți de concentrare în timp ce execută o rugăciune scurtă, deoarece nu au stăpânit încă această abilitate ” . [713]

În același timp, rugăciunea verbală pentru începători prezintă un anumit risc. Cineva poate aluneca, fără să știe, într-o autoamăgire seducătoare dacă se lasă dus de senzualitate, dacă nu reușește să-și stăpânească imaginația, dacă nu este conștient de fundăturile la care poate duce rugăciunea imaginativă.

Trebuie subliniat faptul că o persoană care se roagă verbal rămâne în esență în aceeași stare de conștiință ca în timpul vieții de zi cu zi: atât în timpul activităților zilnice, cât și în timpul rugăciunii, energia sa mentală și intelectuală este concentrată în creier. Din acest motiv, termenul „ *rugăciune”* în scrierile ascetice implică de obicei activitate mentală și inimă, iar rugăciunea verbală este numită scriere de rugăciuni sau psalmodie .

Părinții nu consideră rugăciunea verbală *ca fiind adevărată* , deoarece adresarea lui Dumnezeu aici este posibilă doar indirect, prin imaginație, printr-o imagine - fie vizuală, iconografică, fie verbală, textuală. Adresarea lui Dumnezeu direct și personal este imposibilă până când nu există unitate de minte și spirit și, prin urmare, nicio legătură vie între spirit și Spirit .

Prin urmare, puterea mentală a unei persoane se manifestă în rugăciunea verbală la fel cum se manifestă în gândirea, conversația și cititul obișnuite. Să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care se întâmplă acest lucru.

O persoană citește o rugăciune dintr-o carte sau ascultă pe altcineva citind-o. Percepția are loc prin văz sau auz, iar mintea, organizând materialul perceput într-un cuvânt intern, îl introduce în conștiință. În ambele cazuri, informația este

recepționată de creier prin simțurile corpului și tradusă de minte în formatul necesar.

În același timp, mintea lucrează în paralel cu intelectul. Se concentrează asupra cuvântului intern, care formează intelectul în creier; atenția minții este fixată asupra cuvântului. Această concentrare este ceea ce se numește *închiderea* sau *încorporarea* minții în cuvinte. Mintea atentă este conștientă de conținut , înțelegând sensul frazei citite sau auzite.

Mintea poate acum transmite gândul perceput inimii: ceea ce mintea recunoaște evocă o reacție din partea forței stimulatoare, atrăgând-o către experiența a ceea ce a fost învățat. Un răspuns senzorial natural apare în inimă, iar gândul rugăciunii devine animat, colorat de sentimentul corespunzător - tristețe, căință, tandrețe, bucurie și așa mai departe. În această etapă, dacă cineva citește rugăciunea cu voce tare dintr-o carte, cuvântul interior, simțit conștient și profund, este exprimat de organele vorbirii. În mod natural, întregul proces intern, de la percepție la verbalizare, are loc de fapt instantaneu.

În timpul rugăciunii tăcute, recitată în tăcere fără carte, ochii nu sunt preocupați de perceperea textului, mintea nu are nevoie să-l traducă într-un cuvânt interior, iar singurătatea, tăcerea și inactivitatea reduc influența stimulilor externi. Drept urmare, se reduce solicitarea simțurilor și a minții, sarcina acesteia din urmă fiind facilitată: acum, atunci când compune un cuvânt interior, aceasta doar își formulează propriul gând sau unul recuperat din memorie și nu este distrasă de interacțiunile cu mediul extern. Energia eliberată este canalizată către minte, permițând atenție gândului de rugăciune cu mai mult efort, sensibilitate și concentrare.

***

Așa cum s-a spus, starea de conștiință în timpul rugăciunii verbale rămâne aceeași ca în viața de zi cu zi, ca în timpul reflecției sau lecturii obișnuite. Dar atunci se pune întrebarea: ce îl deosebește pe cel care se roagă de simplul cititor? La urma urmei, oricine poate citi textul din Cartea de Rugăciuni, dar unde este linia la care simpla lectură devine rugăciune?

Să ne amintim cuvintele apostolului: *nimeni nu-L poate numi pe Isus Domn decât prin Duhul Sfânt .* [716] Aceasta înseamnă că orice necredincios poate rosti numele lui Dumnezeu, dar pentru ca cuvântul rostit să devină rugăciune, trebuie să fie sfințit prin harul divin. Până când acest har nu își face efectul, nu ne rugăm, ci pur și simplu ne angajăm în actul pios al *citirii rugătoare* .

Aici începe oricine deschide pentru prima dată o carte de rugăciuni. Și totuși, trebuie să găsească rugăciunea, să obțină ajutorul harului care transformă cuvintele umane obișnuite în rugăciune. Aceasta necesită o luptă - munca spirituală de a dobândi rugăciunea verbală. Trebuie să înțelegem că până și cea mai simplă rugăciune verbală, precum cele mai înalte stări de comuniune cu Dumnezeu, este un dar al harului.

Mai mult, trecerea de la rugăciunea verbală la rugăciunea mentală este imposibilă fără ajutorul special al harului [717] .

Și aceasta se întâmplă fiecărei persoane în mod diferit – la timpul său, determinat de har. Puterea lui Dumnezeu motivează fiecare rugăciune; variază doar măsura și forma manifestării sale. Harul poate acționa deschis sau complet ascuns, dar fără el nu există și nu poate exista nicio rugăciune **,** căci tocmai „harul lui Dumnezeu este cel care îndreaptă atenția minții și a inimii către Dumnezeu și o menține acolo ” . [718]

Cei care neglijează isprava rugăciunii riscă să rămână pentru totdeauna la nivelul descris de zicala: „Aveți doar cărți de rugăciuni, dar nu aveți rugăciune. Numai rugăciunea hrănește sufletul”. [719] În realitate, cineva poate petrece ani citind, proclamând sau cântând texte de rugăciune în cor, dar totuși să nu dobândească rugăciunea verbală.

Nivel inteligent

Nivelul mental este starea de conștiință rugătoare a celor care au dobândit rugăciunea cunoscută sub numele de rugăciune mentală. Este adesea numită și rugăciune a inimii și, uneori, rugăciune mentală-inițială. Aceste concepte sunt adesea percepute ca sinonime și interpretate destul de larg și vag. Pentru a fi preciși, și trebuie să fim, trebuie să distingem între două tipuri distincte de rugăciune care nu trebuie confundate:*mentală*și rugăciunea*inimii*. În consecință, le clasificăm ca două stări diferite de conștiință.

Este potrivit să folosim termenul unificator *„rugăciune mintală-inițială”* pentru a cuprinde ambele tipuri de rugăciune. Acest lucru este motivat de caracteristica comună a ambelor rugăciuni: separarea minții de intelect. Cu toate acestea, utilizarea sa este justificată în primul rând de faptul că, în practică, distincția între cele două tipuri de rugăciune este aproape imposibilă, deoarece trecerea de la rugăciune mentală la rugăciune inițială este lină, graduală și lungă, cu fluctuații repetate între cele două stări de rugăciune.

Rugăciunea mentală este o etapă intermediară, temporară, o stare de tranziție de la rugăciunea verbală la rugăciunea inimii. Poate fi foarte scurtă, trecând aproape imediat la etapa inimii. Dar uneori se întinde pe ani de zile. Sau te poți opri aici pentru totdeauna și nu poți experimenta niciodată puterea rugăciunii inimii.

Particularitatea acestei stări constă în faptul că legătura nelegiuită dintre minte și intelect a fost deja ruptă, mintea a căpătat independență, persoana își controlează atenția, își poate *concentra* și menține mintea în inimă, dar, în același timp, mintea nu este încă capabilă să *se unească* cu duhul; necesită pregătire, experiență și maturitate. Duhul Sfânt determină momentul pregătirii și apoi, prin acțiunea harului, unirea se împlinește. Rugăciunea inimii intră în acțiune.

Este important să înțelegem că acest moment nu este doar un miracol. Pentru ca el să vină, este necesară o practică mentală cu scop, astfel încât mintea să

atingă concentrarea maximă în Rugăciunea lui Iisus și să fie gata să pătrundă în adâncurile inimii. Mult, dacă nu totul, depinde de noi aici - Domnul va aștepta. El așteaptă roadele muncii noastre - solul minții și al inimii cultivat, înmuiat și fertilizat de lacrimi și sudoare, capacitatea maturizată pentru fuziunea gândului și a simțirii în spirit. Numai atunci, cu condiția să fim pe deplin pregătiți, harul *unificator* al lui Dumnezeu va fi [eficient] .

Rugăciunea este mentală și servește ca o pregătire practică pentru unirea minții cu inima. Pentru minte, este un fel de antrenament: se străduiește periodic să aducă mintea în inimă, menținând-o acolo, uneori pentru perioade lungi de timp, dar unirea nu are loc încă, iar mintea se strecoară din inimă iar și iar.

În etapa rugăciunii mentale, echilibrul dintre minte și intelect se schimbă treptat în favoarea minții. Activitatea intelectului în timpul rugăciunii scade, iar avalanșa gândurilor slăbește. Atenția minții crește, se întărește și începe să domine rugăciunea. Eliberată de sub controlul minții, eliberată de dependența acesteia, mintea capătă capacitatea de a se ruga independent - adică *mental* , nu verbal - fără o conexiune rigidă cu cuvântul interior. Până acum, nu a fost capabilă să facă acest lucru. Acum, însă, își realizează pe deplin potențialul: să gândească fără cuvinte, să gândească independent de intelect, în paralel cu acesta. Și această tendință trebuie susținută, stimulată și întărită.

Rugăciunea intelectuală este numită *inteligentă* deoarece poate fi gândită doar de minte, cu un intelect tăcut, pe fondul isihiei, iar funcția intelectului de a compune un cuvânt intern devine inutilă în astfel de momente [721] .

Când apar aceste momente, mușchii laringelui și ai gurii - buzele, obrajii și limba - sunt eliberați de tensiune. Acesta este un semn caracteristic rugăciunii mentale: nu există microtensiune în mușchii articulației. Aceștia sunt relaxați, nemișcați, iar impulsurile vorbirii nu ajung la ei. Rugăciunea tăcută vine din inimă, exprimată prin mișcarea gândului și a simțirii și nu necesită [cuvinte] .

***

În viața de zi cu zi, oamenii se găsesc adesea cu fluxuri de gândire paralele. De exemplu, ar putea asculta pe cineva în timp ce se gândesc la propriile gânduri. Dar, preocupați de propriile gânduri, își vor auzi interlocutorul doar pe jumătate, cum se spune, sau chiar vor asculta fără să audă. Același lucru se întâmplă și când citesc: ochii continuă să citească, dar un gând secundar le distrage atenția, împiedicându-i să înțeleagă ce este [scris] .

Când apare o astfel de scindare la o persoană care se roagă verbal, atunci „psalmul îi pare străin și el însuși devine ca un străin față de psalm. Demonii își bat joc de astfel de lucruri” [.724] Prin urmare, adesea, „crezând că ne rugăm”, suntem „departe de rugăciune”, reușind să „trudim fără rod” [.725 Adică] , acestea sunt cazurile în care mintea nu se investește în cuvinte.726

În astfel de momente de dualitate, mintea nu ascultă cuvântul interior al intelectului, ci propriile reflecții mentale. Adevărul este că, la nivel verbal, din cauza contopirii cu intelectul, capacitățile minții sunt limitate - aceasta nu este

capabilă să asculte ambele cu intensitate egală. Cu fluxuri paralele de gândire, atenția deplină poate fi concentrată doar asupra unui singur strat al conștiinței.

Trebuie ținut cont de faptul că, deși atenția noastră este capabilă să rețină mai multe obiecte de percepție în același timp, este posibil să ne concentrăm complet doar asupra unuia, restul rămânând la periferia atenției [727] .

Situația se schimbă atunci când se atinge nivelul rugăciunii mentale. Când mintea și rațiunea sunt separate și independente, puterea gândirii funcționează diferit: se dobândește capacitatea de a combina rugăciunea interioară cu o varietate de activități externe, menținând atenția pe diverse planuri. Această capacitate se va manifesta pe deplin mai târziu, în timpul rugăciunii inimii. Rugăciunea mentală , însă, săvârșită în timpul muncii și al activităților zilnice, va rămâne destul de superficială. Întrucât separarea dintre rugăciune și activitatea externă necesită o mare cheltuială de atenție mentală, ea nu poate fi dedicată pe deplin lui Dumnezeu.

Dacă încercăm să ne rugăm mental pe tot parcursul zilei cu atenție deplină, vom descoperi că este posibil într-o anumită măsură, dar cu propriile particularități. Pe măsură ce ne cufundăm mai profund în rugăciune, devenim mai puțin conștienți de împrejurimile noastre, deoarece mintea începe să secuiască energia din rațiunea noastră. Vom putea acum să îndeplinim cele mai elementare sarcini, urmând un algoritm specific care a devenit automat, cum ar fi țesutul de mărgele, tricotatul, spălatul vaselor, tăiatul lemnelor și așa mai departe. Dacă ne vom afla afară, ne vom mișca ca într-un vis, reacționând în exterior și acționând automat: traversăm mecanic strada, ne urcăm într-un vehicul, facem cumpărături și așa mai departe.

În acest moment, o persoană se află sub un control slăbit al rațiunii și ar fi foarte vulnerabilă dacă nu ar exista rugăciune, datorită căreia se află sub protecția unui înger păzitor.

Pe lângă gândirea paralelă, stările de isihie inițială și rugăciunea spontană pot fi vizitate, ca prin licăriri de har, în timpul etapei rugăciunii mentale. Mai mult, întrucât mintea este concentrată și ținută în inimă în timpul rugăciunii, acest lucru afectează tonusul general al sufletului. Forțele irațională încep să se manifeste mai intens: sentimentele inimii sunt mai ușor aprinse, experimentate mai pe deplin, iar mintea le poate asculta cu mai multă sensibilitate; voința este revigorată, iar aspirația sufletului către Dumnezeu devine mai energică.

Nivelul inimii

Dacă dezvoltarea spirituală a unei persoane în stadiul rugăciunii mentale progresează, atunci se obține un rezultat binecuvântat - o ieșire la nivelul ***inimii*** , care, de fapt, diferă de cea anterioară prin faptul că mintea în rugăciune *se unește* [cu] inima728 .

Mai precis, mintea se unește cu spiritul. Natura minții este restaurată - unitatea esenței și energiei. Aceasta este principala caracteristică a nivelului inimii. Drept urmare, se dobândește darul rugăciunii din inimă. Până acum, în rugăciunea

mentală, oricât de mult am încerca să unim mintea și inima, era imposibil să facem acest lucru singuri. Aducerea minții în inimă - da, dar unirea și menținerea conexiunii - nu; numai Dumnezeu Însuși poate face [asta] .

În momentele de unire, puterile noastre mentale revin la normal, iar conștiința umană își recapătă starea naturală. Cu toate acestea, starea generală a sufletului și nivelul de a fi rămân subnaturale. Aceasta va continua până la sfârșitul perioadei active, până când vom atinge detașarea inițială. Până atunci, rugăciunea inimii va rămâne, de asemenea, *activă* , ceea ce semnifică două lucruri.

În primul rând, natura sa episodică: adică mintea poate rămâne în uniune cu inima doar pentru scurt timp, în timp ce puterea restrictivă a harului rămâne activă. În al doilea rând, această unire a harului trebuie să fie însoțită de o aplicare semnificativă a propriilor forțe.

Cu toate acestea, dobândirea rugăciunii active din inimă este o mare binecuvântare pentru un creștin . [730] La nivel de inimă, o persoană intră într-o stare calitativ nouă, radical diferită de cele anterioare, rezultând în dobândirea de abilități și oportunități în această etapă. Să evidențiem principalele.

Mintea nu mai creează aceleași obstacole în rugăciune; nu mai distrage mintea cu activitatea ei nepotrivită și nici nu o mai întoarce cu aceeași insistență pe pământ. Într-adevăr, mintea însăși funcționează mai pe deplin în propria sa sferă: percepe realitatea mai obiectiv și interacționează mai eficient cu lumea. În această stare, munca facultății mentale este armonioasă - mintea și intelectul nu se confundă în îndatoririle lor respective. Una, fără a părăsi inima, este ocupată calm cu rugăciunea, cealaltă este concentrată asupra sarcinilor sale pământești.

Nivelul inimii permite cuiva să se roage în multe feluri: mintea, unită cu inima, poate asculta cuvântul lăuntric al minții în timpul rugăciunii vocale, sau se poate asculta doar pe sine, lăsând mintea să se ocupe cu treburi exterioare, sau poate, cu o minte complet inactivă, să se înalțe cu duhul către Dumnezeu.

Apare posibilitatea sobrietății: mintea poate rezista impulsurilor intruse și poate opri fluxul conștiinței care se revarsă în gânduri. Drept urmare, victoria în bătălia mentală devine posibilă, o stare de tăcere mentală - isihia - este atinsă și puritatea relativă a minții este posibilă.

Înainte, mintea, locuind în cap și conviețuind cu rațiunea neîncetat generativă, era înecată în potopul turbulent al gândurilor deșarte care o copleșeau și o asurzeau. Acum, mintea a ieșit din acest potop și, desprinsă de rațiune, s-a agățat de spiritul inimii, care este tăcut, fără glas și nevăzut. Acum, îmbrățișată de spirit, mintea se poate cufunda în bălțile liniștite ale isihiei.

Rugăciunea devine în sfârșit *adevărată* , căci *a sosit vremea când* este posibil să ne închinăm lui Dumnezeu *în duh și adevăr .* [731] Aceasta înseamnă că mintea, în unire cu duhul, a devenit capabilă de contact cu Duhul - comuniunea reală, adică directă, vie, cu Dumnezeu devine accesibilă.

Energia mentală, după ce se contopește cu spiritul, îl trezește și îl revitalizează; devine receptivă la influența harului divin. Infuzată cu acesta, începe să spiritualizeze celelalte puteri ale sufletului. Acest lucru se aplică în primul rând puterii gândirii .

Dacă înainte mintea, unită cu rațiunea, era atrasă în lucrarea sa rațională, era captivată de gânduri despre cele pământești și pasionale și astfel *devenea animată* , dobândea calități spirituale, atunci acum, dimpotrivă, mintea, unită cu spiritul, este atrasă în rugăciune de către minte, care *spiritualizează* întregul proces al gândirii.

Apoi, acțiunea spirituală afectează regiunea inimii din apropiere, iluminând centrul forței iritabile și apoi dezirabile. Astfel, întreaga compoziție a organismului mental este treptat spiritualizată: gânduri, sentimente și înclinații volitive . [733]

Datorită acestui fapt, însăși activitatea pământească a omului începe să fie sfințită – atât munca sa creatoare, cât și cea mai prozaică muncă de zi cu zi.

Drept urmare, prin intermediul minții se formează linii de forță care conectează spiritul atât cu principiile raționale, cât și cu cele senzoriale. Se construiește o punte energetică între minte, spirit, rațiune și sentiment - un fel de canal pentru har. Participarea forței mentale la acest proces poate fi descrisă aproximativ după cum urmează.

În etapele inițiale ale rugăciunii inimii, mintea, unită cu spiritul, ascultă intelectul, care generează cuvântul interior de rugăciune. Cu puterea atenției sale, mintea înțelege cuvântul și „este cuprinsă în cuvintele pe care le rostim sau le gândim”. [734] Cuvântul, provenit din intelect, este *spiritual* , dar, perceput de mintea unită cu spiritul, se împărtășește astfel din spirit și, sub influența sa harnică, se transformă în gândire *spirituală* . La rândul său, spiritul, ca ochi contemplativ al sufletului, este îndreptat spre Dumnezeu, fixat asupra Lui și, animat de sentiment spiritual, gândul se înalță, înălțându-se în spirit la Duhul lui Dumnezeu . [735]

În rugăciunea mai profundă a inimii, când se află într-o stare de isihie mintea este practic tăcută, neproducând un cuvânt lăuntric, gândirea este realizată numai de minte, care nu mai ascultă cuvântul lăuntric, ci, cum se spune, se ascultă pe *sine* . Ea însăși gândește nonverbal . [736]

Astfel, „contemplându-se pe sine”, mintea își îndreaptă gândul rugător fără cuvinte în spirit către Dumnezeu și „prin ea însăși se înalță la Dumnezeu” [737] .

Astfel, mintea poate concepe doar Rugăciunea lui Iisus sau numele lui Iisus. Sau, fără să se gândească măcar la asta, cineva îl poate chema pe Hristos cu o mișcare pură, senzuală și volitivă, atunci când sufletul, cu un singur efort, își menține atenția cufundată în Dumnezeu și este îndreptată în întregime către El într-un sentiment spiritual, profund. Un astfel de impuls profund, fără nicio elaborare verbală, este o formă mai rafinată de rugăciune a inimii .

Dacă minimizăm impactul asupra simțurilor trupești – adică, dacă rămânem în singurătate, în întuneric complet, tăcere și nemișcare – atunci mintea lipsită de viață își va suspenda interacțiunea cu lumea exterioară. Atunci toată energia gândului va fi canalizată către minte. Tocmai acesta este lucrul necesar pentru a ne apropia de rugăciunea pură. O astfel de stare este deja aproape de cea contemplativă; tocmai o astfel de rugăciune purificată se transformă în contemplare, atunci când o persoană este răpită – ridicată prin influența harului din spațiul pământesc și transportată în spiritual.

Cel care a dobândit rugăciunea din inimă poate utiliza pe deplin beneficiile gândirii paralele. Acum, că mintea și rațiunea sunt separate în locurile lor potrivite și fiecare își îndeplinește ascultarea cuvenită, o persoană se poate angaja cu succes în orice lucrare, menținând în același timp o legătură de rugăciune cu Dumnezeu. Căci „omul este creat în așa fel încât trupul său să poată lucra și mintea sa să rămână în Dumnezeu ” . [739]

O persoană care se roagă cu mintea și inima este capabilă să acorde atenție în mod egal atât rugăciunii congregaționale, cât și rugăciunii individuale în timpul slujbei, participând simultan la slujbă și stând în interior înaintea lui Dumnezeu în Rugăciunea lui Iisus. Acest lucru este valabil pentru enoriași, clerici, cântăreți de cor și [cititori] .

După cum se spune: „Mintea este puternică atât în cântatul cu buzele, cât și în amintirea lui Dumnezeu. Învățați acest lucru din experiență. Așa cum cineva care este în conversație cu cineva și îi vorbește și îl privește cu ochii lui, tot așa și cel care cântă psalmi poate cânta cu buzele și privește la Dumnezeu cu ochii minții. ” [741]

Această capacitate de conectare cu mintea și inima se manifestă și în viața de zi cu zi. O persoană îi poate asculta cu aceeași atenție pe ceilalți, poate comunica și, în același timp, își poate auzi propria rugăciune personală în inimă. Devine posibil să mențină atenția la rugăciune în timp ce citește cărți și în timpul diferitelor activități. Mai mult, munca desfășurată în această stare, sfințită de rugăciunea care arde în inimă, are cel mai mare [succes] .

Este demn de remarcat faptul că rugăciunea minții și a inimii permite cuiva să se apropie oarecum de împlinirea poruncii: „ *Rugați-vă neîncetat”.* [743] Desigur, un astfel de dar este pe deplin dobândit doar pe plan contemplativ, la intrarea în perioada plină de har a vieții spirituale, când mintea rămâne neîncetat în Dumnezeu și rugăciunea este împlinită neîncetat prin puterea Duhului Sfânt. Dar chiar și acum, în perioada activă, devoțiunea din inimă față de Dumnezeu poate fi menținută cu o constanță fără precedent, uneori contopindu-se cu rugăciunea spontană.

Totuși, pentru a menține rugăciunea activă a inimii, pe lângă influența harului, este nevoie de un efort constant: abținerea de la distrageri, înfrânarea minții obosite și așa mai departe. Altfel, rugăciunea este ușor întreruptă și pierdută. Și în primul rând nu din cauza unei retrageri a harului, ci din vina noastră - prin distragere voită.

„Mintea este acolo unde este atenția” [744] și, prin urmare, rugăciunea dăinuie atâta timp cât mintea se concentrează doar pe Dumnezeu, permițând intelectului să dirijeze independent activitățile externe ale unei persoane. De îndată ce permitem minții să fie distrasă de la legătura rugătoare cu Dumnezeu, aceasta se îndreaptă instantaneu fie către gânduri raționale, fie către orice iritant extern. Mintea părăsește inima și, astfel , se deconectează de spirit. Acest lucru se întâmplă din propria noastră inițiativă. Atunci harul, cedând alegerii noastre, încetează să mențină legătura dintre minte și inimă și să susțină activitatea proprie. Rugăciunea inimii încetează în acest moment.745

Să ne amintim că un impuls, sub forma unui gând sau a unei imagini create de imaginație, apare în sfera intelectului, iar stimulii externi acționează și ei prin intermediul intelectului, prin intermediul simțurilor. Așadar, mintea, distrasă de la rugăciune, este invariabil capturată de intelect. Intelectul a fost cel care a ademenit mintea departe de inimă, provocându-i părăsirea rugăciunii. Și acum mintea, în loc să *spiritualizeze* cuvântul spiritual, rațional, conectându-l prin ea însăși la spirit, rupând legătura dintre minte și inimă și devenind ea însăși *animată* , implicându-se în jocurile intelectului.

Tocmai din acest motiv, conținutul și calitatea gândurilor care distrag atenția de la rugăciune sunt irelevante. Chiar și cel mai binevoitor gând, cea mai sublimă contemplare a lui Dumnezeu, se dovedește dăunătoare atunci când separă mintea de spirit, întrerupând rugăciunea inimii .

Insidiozitatea acestei situații constă în autoamăgirea în care este atras gândul că este cufundat în rugăciunea din inimă. Cheia problemei constă în următoarele cuvinte: „Când simți că inima se roagă, dar mintea este undeva departe, înseamnă că mintea nu s-a unit încă cu inima.” [747] Sau, ca în cazul nostru, s-a separat deja de ea.

Impresia că rugăciunea inimii continuă este înșelătoare aici. În realitate, doar o parte a atenției rămâne concentrată și numai în domeniul fizic al inimii, în timp ce *legătura* cu spiritul inimii nu mai este prezentă. Cuvintele rugăciunii sunt repetate mecanic prin inerție, în timp ce mintea își dedică atenția principală compoziției [748] cu adjectivul - gândirii raționale. După cum se spune, „Gândul repetă cuvintele rugăciunii, dar mintea nu o însoțește, nu își îndreaptă privirea către Dumnezeu... ci deviază imperceptibil către alte gânduri . ” [749]

***

Merită subliniat unicitatea fenomenului în discuție. Stările de conștiință la nivelul inimii sunt fundamental inaccesibile nu numai întregii lumi necreștine, ci și creștinilor de alte credințe în afară de a noastră. Lumea din afara Ortodoxiei nici măcar nu își poate imagina abilitățile și potențialul cu care Creatorul a înzestrat omenirea. Acest adevăr a fost confirmat clar în polemicile teologice din secolul al XIV-lea.

Când călugărul Varlaam din Calabria, un filosof orientat spre tradiția scolastică occidentală, a aflat despre metoda rugăciunii inimii în timp ce vizita Bizanțul, a

criticat aspru isihasmul ortodox. În corespondența sa cu Sfântul Ignațiu Isihastul, a numit practica unirii minții cu inima „monstruoasă”, considerând-o „pură nebunie” .750 Inspirându-se „din concepțiile filosofice ale lui Platon... Varlaam și adepții săi au susținut că, dimpotrivă, mintea trebuie îndepărtată de trup” în timpul rugăciunii.751 Ideile lor, împrumutate din catolicism, nu permiteau ideea de a aduna mintea în inimă; pentru ei, aceasta părea o eroare absurdă.

Antropologia occidentală este în multe privințe în contradicție cu învățătura ortodoxă revelată. Ignoră structura reală a părții raționale a sufletului; asceticismul latin este străin de ideea unirii spiritului uman cu Dumnezeu în Duh; respinge principiul fundamental al teologiei noastre despre îndumnezeirea omului prin lumina necreată. Acest lucru explică parțial de ce Varlaam, neștiind de practica rugăciunii mentale, a confundat-o cu obscurantismul. El era limitat de experiența rugăciunii catolice - o practică pur exterioară, spirituală, a cărei cea mai înaltă realizare este falsa rugăciune a imaginației.

Sfântul Grigorie Palama, intrând într-o dispută cu Varlaamiții, a dovedit erezia opiniilor lor, care porneau „de la premise antropologice și soteriologice neortodoxe” 752 , iar Sinoadele de la Constantinopol i-au confirmat corectitudinea.

În ceea ce privește metoda de rugăciune a lui Varlaam, judecata sfântului a fost destul de clară: „Cel ce își ține mintea în rugăciune în afara inimii sale va rămâne în afara Împărăției lui Dumnezeu”. Căci aceasta „este cea mai rea înșelăciune elenă, rădăcina și izvorul oricărei învățături rele, o născocire demonică, o știință care naște nebunie și este născută din prostie”. Victimele unei astfel de învățături „vorbesc la instigarea demonilor... fără să înțeleagă ei înșiși ce spun ” . 753

Mintea și rugăciunea

Când o persoană, în căutarea unei rugăciuni sincere, începe să-și concentreze atenția asupra inimii, reușește să mențină mintea acolo pentru o perioadă. Aceasta începe la nivel verbal și continuă în timpul rugăciunii mentale. Această tehnică se numește *„convergența* ” sau „ *coborârea* ” minții în inimă, iar starea experimentată se numește *simpatia* minții cu inima. Aici, o persoană se roagă exclusiv „prin propriul efort”. Rugăciunea trece la nivelul următor și devine sinceră din momentul în care mintea nu este pur și simplu ținută în inimă, ci *unită* cu spiritul. În acest moment, „harul lui Dumnezeu își manifestă tangibil prezența și acțiunea, *unind* mintea cu inima ” .

Nici voința noastră, nici efortul nostru nu hotărăsc nimic aici – unirea minții cu inima-duh nu se realizează în alt mod decât „sub îndrumarea harului” 755 .

Aceste caracteristici disting nivelurile mentale și inimii ale stărilor de rugăciune. Acum să clarificăm ceea ce s-a spus anterior [756] , trecând la câteva detalii.

Când, în timpul rugăciunii verbale sau mentale, o persoană își aduce mintea la inimă, ea direcționează, în esență, o rază de atenție de la cap la inimă, concentrând-o și menținând-o acolo. Sursa energiei mentale se află în cap; este concentrată acolo și de acolo radiază, revărsându-se în piept. Aceasta este o

privire mentală de sus în propria inimă. Când încetăm să ne menținem atenția în inimă, aceasta se mută inevitabil către un alt obiect sau gând. În consecință, fluxul de energie mentală emisă este redirecționat, dar sursa rămâne în cap.

În cazul rugăciunii inimii, situația este diferită. A avut loc o uniune între minte și spirit, ceea ce înseamnă că însăși sursa energiei mentale s-a mutat în inimă. Aici, aceasta este concentrată și acum radiază de aici - din inimă, din spirit - în orice direcție dorită. S-a realizat o nouă ordonare a puterii mentale, iar acesta este un eveniment de o importanță inestimabilă. Abia acum este posibil să îndreptăm mintea direct către Dumnezeu și să intrăm în comuniune vie cu El, lucru care era fundamental de neatins atâta timp cât mintea, legată de creier, rămânea separată de spirit.

Această stare de fapt se datorează faptului că o comunicare reală, deplină, între om și Dumnezeu este posibilă doar la nivelul spiritului și al Spiritului, în timp ce natura noastră nu este adaptată comunicării la nivelul creierului și al Spiritului.

Nu este o coincidență că ne concentrăm asupra acestor detalii. Fără a le înțelege, oamenii fac greșeli care îi pot duce la concepții greșite profunde. De exemplu, atunci când o persoană învață să-și concentreze mintea asupra inimii sale, reușește să o rețină acolo pentru o vreme - acest lucru este complet natural. Dar dacă cred că aceasta este deja *unirea* dintre minte și inimă - adică dacă confundă propriile eforturi cu acțiunea harului și încercările de a găsi inima pentru rugăciunea sinceră - atunci vor cădea victimă autoamăgirii. Și acest lucru nu este fără rău, căci „dacă lucrarea neterminată a minții trupești este confundată cu cea spirituală, atunci aceasta este înșelăciune și vai ” . [757]

***

Uneori, acțiunea inimii rugăciunii începe spontan, se susține cu ușurință și poate deveni spontană; alteori, dimpotrivă, intrarea în rugăciunea inimii este dificilă și este întreruptă și pierdută continuu. În orice caz, legătura minții cu inima este menținută doar temporar - acesta este semnul rugăciunii *active* . După cum mărturisește un călugăr pustnic: „Am experimentat o stare în care mintea însăși s-a mutat în piept... Dar este dificil să menții asta ” . [758]

Nu este doar dificil – este imposibil dacă unirea minții și a inimii nu este menținută prin [har759] .

Particularitatea rugăciunii active a inimii este că necesită un anumit efort din partea noastră: trebuie să ne adunăm iar și iar mintea risipită, rătăcind în altă parte sau înecându-se în gânduri, și iar și iar să o aducem în inima noastră, forțând-o acolo, așteptând vizita harului. Și numai atunci când puterea lui Dumnezeu va acționa din nou și va uni mintea cu inima, rugăciunea va fi susținută pentru o vreme, iar mintea va fi ținută în inimă fără efortul nostru. Sau, mai precis, va fi ținută prin puterea Duhului.

Cât va dura conexiunea este imprevizibil: ar putea fi câțiva ani sau poate doar un minut [760] .

Aceasta depinde în primul rând de harul suveran, dar și de noi. Adesea suntem de vină pentru ruperea legăturii dintre minte și inimă atunci când, cedând ispitei, ne mutăm atenția de la rugăciune la obiectul ispitei, fie că este vorba de o invitație sau de un stimul extern. Și odată ce ne întoarcem spatele, și harul se va îndepărta de noi. Numai Dumnezeu are puterea de a uni mintea și inima, dar noi înșine suntem liberi să rupem această legătură.

În orice caz, de îndată ce Cel care Împrijină dispare, legătura se rupe și mintea trecătoare scapă din inimă. Energia mentală se va concentra din nou în creier, alăturându-se muncii intelectului și va începe din nou să se disipeze în atașamente sau să se răspândească în obiecte externe. Și din nou vom intra într-o luptă pentru a stăpâni mintea, pentru a o cufunda în inimă, ceea ce „este asociat cu o mare abnegație și este o ispravă extrem de dificilă”, dar tocmai aceasta „atrage harul lui Dumnezeu dacă este realizată într-un spirit de smerenie ” . [761]

Această ultimă clarificare este importantă, mai ales pentru cei care își pun speranțe umflate în aspectele exterioare ale metodei psihofizice, uitând că nicio tehnică nu poate compensa lipsa de smerenie. Este bine cunoscut din secole de experiență ascetică: „O persoană mândră, indiferent de metodele pe care le folosește, nu va atinge niciodată o adevărată comuniune cu Dumnezeu. ” [762]

O vizită neașteptată a harului unificator poate fi judecată, de exemplu, din viața renumitului ascet athonit, Sfântul Efrem de Katounakia . Într-o zi, în timp ce viitorul bătrân își împlinea regula de rugăciune, a început să fie distras de zgomot, deoarece călugări lucrau în apropiere. „Dorind să se concentreze și să evite distragerea minții, a simțit brusc că mintea intrase în inimă și continua să împlinească regula de rugăciune, nedistrată. Când a terminat regula și și-a revenit, și-a dat seama din nou că zgomotul continua. Astfel, a învățat în practică ce este rugăciunea mentală [mai precis: a inimii] . ”

Un alt exemplu ilustrează modul în care momentul unirii poate fi perceput subiectiv. Un călugăr care trăiește în singurătate scrie: „Într-un mod inexplicabil, dar foarte clar și perceptibil, mintea sau puterea mentală a minții - tot ceea ce se află în cap - se mută spre piept. Capul devine complet gol și ușor... Și apoi mintea și, cum ar fi, capul însuși, se află în piept. Acolo, în piept, gândești, simți și te rogi. ” [764]

Aici, am descris destul de precis cum, sub influența harului, mintea intră involuntar în unire cu inima-duh și cum apar semnele isihiei inițiale. În acest caz, unirea s-a produs destul de brusc, așa că senzațiile personale - schimbarea minții, golirea capului - au fost destul de pronunțate. Dar acest lucru se poate întâmpla mai lin, mai blând și mai treptat. Apoi, coborârea minții în inimă și unirea lor se pot produce aproape imperceptibil. Pur și simplu, la un moment dat, se va simți că se află într-o stare ușor diferită, într-un spațiu nou. Această intrare în acțiunea inimii rugăciunii poate avea loc nu numai în singurătate, în chilie, ci și în timpul slujbelor, la serviciu, printre oameni și zgomot.

Iată o altă mărturie. Este scrisă de un laic, tată a trei copii, de obicei ocupat toată ziua cu un loc de muncă solicitant. „În timp ce recitam în tăcere Rugăciunea lui Iisus în timpul unei slujbe bisericești, atenția mea a coborât brusc în inimă și mintea mea s-a umplut de tăcere. Senzații similare apar periodic la locul de muncă, uneori durând aproximativ o zi. Dar aceasta a durat șapte zile. O tăcere extraordinară - libertate de gânduri, ca și cum urechile mele ar fi fost blocate.

În această perioadă, Rugăciunea lui Iisus nu a fost rostită, ci mai degrabă a răsunat mental în inima mea. În sfârșit, am înțeles ce înseamnă să gândești, nu doar să o spui. Mai precis, nici măcar nu gândeam, ci doar ascultam ceea ce se gândea. Simțeam ca și cum o graniță fusese trasată la nivelul umerilor, dincolo de care mintea mea refuza categoric să se ridice. Simțeam că se odihnea pe inima mea și se bucura. Exista o calm exterior extraordinară, un ritm măsurat în cuvinte și fapte, nicio iritare, nicio dorință de a vorbi cu sau fără motiv.

În tot acest timp am citit și m-am rugat, nu m-am dus la muncă și am încercat să prelungesc această stare cât mai mult posibil. Nu eram obosit, dar ascultând constant Rugăciunea lui Iisus care răsuna în inima mea, mi-am ținut involuntar respirația și chiar am început să mă simt puțin dificultățit. Niciun efort special din partea mea nu a însoțit toate acestea... Apoi, în ultimele trei sau patru zile, această stare a slăbit treptat, a devenit încețoșată... Dar când gândurile au invadat, am continuat să mă cufund în inima mea cu mintea și am încercat să rămân acolo. Până acum, funcționează; se pare că am găsit locul inimii și cobor acolo fără nicio dificultate deosebită . ” [765]

Aici vedem o descriere clară și precisă a stării de isihie și a mișcării spontane a rugăciunii atunci când mintea se unește cu inima. Domnul ne dăruiește uneori să experimentăm astfel de momente în avans, chiar și în timpul rugăciunii verbale, pentru a putea experimenta ceea ce tindem; pentru a sugera unei persoane că, în general, se îndreaptă în direcția corectă; pentru a inspira o muncă ulterioară, a cărei esență este pregătirea noastră pentru a primi darul *unirii* și menținerea constantă a unei stări de pregătire. Toate celelalte sunt în puterea lui Dumnezeu.

Una dintre greșelile care pot fi ascunse aici este că, după experiență, o persoană se poate calma și relaxa oarecum. Iar aceasta va fi o capcană. Pentru a evita acest lucru, trebuie să se străduiască să trăiască o viață mai riguroasă în toate privințele, menținând și cultivând cu sârguință o sobrietate înțeleaptă. Și, mai presus de toate, trebuie să se ferească cu strictețe de orice formă de automulțumire și aroganță, de a se auto-reproșa, ale cărei motive trebuie căutate printr-o introspecție atentă.

La exemplele date, vom adăuga un alt caz caracteristic, de data aceasta al procesului invers: adică vom observa cum mintea, dimpotrivă, părăsește inima și se mută vizibil spre cap, drept urmare legătura dintre minte și inimă este ruptă și, în consecință, rugăciunea inimii este întreruptă . Un exemplu al unei astfel de *schimbări* mentale este dat de Sfântul Sofronie de Essex, care povestește cum, în tinerețe, un stareț i-a dat pe neașteptate ascultarea de a studia greaca. El își amintește cum a luat manualul:

„După ce am descoperit gramatica dialectului atic, mi-am concentrat în mod firesc atenția asupra a ceea ce citeam. Și ce s-a întâmplat? Am simțit fizic cum mintea mea părăsește inima, se ridică spre partea frontală a craniului și apoi se îndreaptă spre carte. În acel moment, mi-a devenit clar că mintea mea locuise fără speranță în inima mea zi și noapte timp de șapte ani de rugăciune penitențială . ” [766]

Părintele Sofronie se exprimă aici în termeni simpli, dar oferă o imagine precisă în termeni antropologici. Dacă exprimăm acum acest lucru în limbajul practicii ascetice, obținem următoarele. Vedem că, mult timp, mintea sa, unită cu inima, a fost cufundată în rugăciunea inimii, în timp ce partea rațională a puterii sale mentale i-a permis interacțiunea cu lumea exterioară. De obicei, în astfel de cazuri, propria sa energie intelectuală este suficientă pentru conversația cu oamenii, participarea la slujbele divine, citit, muncă simplă, meșteșuguri, plimbarea pe străzi și așa mai departe. Între timp, mintea își investește toată energia în rugăciune.

Acesta este un caz în care mintea și rațiunea colaborează fericit, lucrând în paralel, fiecare făcându-și separat propriul lucru. De-a lungul anilor, această stare de rugăciune a devenit naturală și obișnuită pentru Părintele Sofronie; el nu a mai observat că trăiește constant în ea. Și nu ar fi observat, dacă rugăciunea sa din inimă nu ar fi încetat.

Luând cartea, Părintele Sofronie și-a concentrat atenția intelectuală asupra perceperii textului și a început să citească, activând lanțul vedere-creier-rațiune. Întrucât aceasta nu era doar o lectură, ci necesita și o concentrare specială, o atenție intensă, înțelegerea și memorarea a ceea ce se citea, în timp ce lucra la învățarea unei noi limbi, avea nevoie de energie suplimentară - nu doar atenție intelectuală, ci și atenție mentală. Și astfel, mintea a chemat intelectul pentru ajutor.

Răspunzând, mintea și-a mutat atenția, energia sa curgând în întregime din inimă către creier, unde s-a alăturat lucrării intelectului. Împreună, au început să studieze cartea: intelectul percepe, mintea înțelege. Dar apoi rugăciunea inimii a fost întreruptă, pe măsură ce mintea s-a deconectat de inimă. Acest lucru este destul de natural pentru rugăciunea activă.

Să subliniem: uniunea de șapte ani dintre minte și inimă a tânărului ascet a fost *activă* . Adică, deși a fost de lungă durată, datorită condițiilor favorabile ale mănăstirii athonite, nu era încă suficient de stabilă, ceea ce este tipic rugăciunii active. Ea fluctuează sub influența influențelor externe; este instabilă și intermitentă, deoarece mintea nu s-a separat încă complet de intelect și nu și-a găsit încă o reședință permanentă în inimă.

Până când mintea nu este pe deplin întărită în conexiunea inimii, ea este forțată să treacă de la devoțiunea rugătoare la munca intelectuală. Prin urmare, conexiunea a fost ruptă imediat ce condițiile favorabile pentru aceasta au fost perturbate: odată cu activitatea creierului activată, intelectul a atras energia mentală și a îndepărtat mintea de inimă.

Evident, Părintele Sofronie a reușit să-și mențină mintea în inimă timp de șapte ani fără a pierde harul conectiv datorită unei intense sobrietăți – păzind cu strictețe mintea de la unirea cu gândurile. Dacă acest lucru nu este păzit, atunci când mintea este distrasă, harul dispare și legătura fragilă dintre minte și inimă se rupe. Întrucât mintea nu este capabilă să mențină sau să restabilească legătura singură, ea abandonează inima. Astfel, rugăciunea activă a inimii este intermitentă; fluctuează, uneori trecând la rugăciune mentală, alteori coborând în rugăciune verbală și apoi revenind din nou la nivelul [inimii] .

Părintele Sofronie notează că „a simțit fizic cum mintea părăsește inima”, iar acesta este un semn caracteristic al unei deconectări dintre minte și inimă. Expresia bătrânului nu ar trebui să fie o surpriză. Într-adevăr, mișcarea minții dezcorporate poate fi simțită de corp și, prin experiență, aproape fizic. Acțiunea interioară subtilă, tangibilă a energiilor din corpurile noastre este, de fapt, familiară tuturor.

Aceasta este, de exemplu, o senzație de tensiune sau greutate în cap în timpul gândirii intense, concentrate, când oamenii, ca răspuns, își freacă fruntea, tâmplele sau își scarpină ceafa în gând. Cei experimentați în practica mentală observă senzații speciale în zona inimii, care sunt asociate cu activarea energiei mentale. Cei familiarizați cu rugăciunea mentală-inimă sunt bine conștienți de senzațiile specifice, uneori dureroase, din [zona] inimii .

În povestea sa, părintele Sofronie observă și această nuanță: mintea din craniu „se mișcă mai departe în direcția cărții”. Este ceea ce am discutat mai devreme, [769] un exemplu despre cum energia mental-rațională, ca și cum ar proveni dintr-o sursă, curge din cap în spațiul cosmic, grăbindu-se spre obiectele atenției.

Trebuie menționat că situația descrisă de bătrân ar fi putut, în principiu, să se dezvolte diferit. Este posibilă o variantă în care doar o parte din energia mentală se îndreaptă spre intelect, în timp ce mintea, rămânând în inimă, continuă rugăciunea. O astfel de minte este capabilă, fără a părăsi inima, fără a întrerupe rugăciunea inimii, să dedice partea necesară a energiei sale muncii intelectuale. Interacționând în acest fel, fiecare rămâne la locul său: intelectul lucrează în cap, mintea în inimă. În această stare, o persoană este capabilă să studieze limbi străine, să scrie cărți sau icoane, fără a abandona rugăciunea.

Însă toate acestea sunt posibile atunci când mintea își pierde complet dependența înrobitoare de rațiune și se prinde cu fermitate și statornicie de inimă. Aceasta necesită o experiență de rugăciune mai matură, o bază mai solidă în lucrarea inimii decât cea pe care o poseda, se pare, Părintele Sofronie la acea vreme.

***

După cum se știe, există două niveluri, sau două tipuri, de rugăciune mentală - activă și plină de har. Sfântul Paisie al Moldovei, de exemplu, vorbește despre aceasta: „Conform învățăturii Sfinților Părinți, există două tipuri de rugăciune

mentală: prima, destinată începătorilor, corespunde perioadei active. A doua este accesibilă celor care au atins perfecțiunea și corespunde contemplării . ”

Și aici se pune adesea întrebarea: care este, mai exact, diferența dintre aceste două tipuri de rugăciune, dacă ambele sunt mentale și inițiative, dacă atât mintea, cât și inima sunt unite prin har și ambele sunt împlinite prin acțiunea harului? Diferența, însă, este semnificativă, iar ambiguitatea în această chestiune duce adesea la neînțelegeri. Am atins deja acest aspect într-un fel sau altul; acum să rezumăm.

În primul rând, trebuie înțeles că rugăciunea *activă* a inimii slujește *la curățirea minții și a inimii de patimile păcătoase. Din acest motiv, în perioadele de efort activ* unei persoane i se dăruiește unirea minții cu inima și darul rugăciunii din inimă .

Și deja „rodul acestei rugăciuni este purificarea firii umane și acțiunea supranaturală a harului divin al Duhului Sfânt dat pentru această puritate” [772] .

Rugăciunea *harului* este cea care se acordă doar în a doua perioadă, cea contemplativă, și servește *la iluminarea* celor deja purificați la o stare inițială de dezinteres a minții și inimii în sacramentul comuniunii cu Dumnezeu. După cum se spune: „Cel care reușește în viața activă diminuează pasiunile, iar cel care reușește în contemplare diminuează ignoranța. ” [773]

Uneori, cei nefamiliarizați cu învățăturile isihasmului exprimă opinia că numai celor curați cu inima, celor eliberați de patimi, li se poate acorda rugăciunea inimii. Dar ce fel de rugăciune? Rugăciunea harului - da, dar rugăciunea activă este dată oamenilor păcătoși, necurați și pătimași tocmai pentru că, fără a fi purificați prin ea, nu vor dobândi niciodată rugăciunea harului. Sfântul Grigorie Palama vorbește despre această acțiune purificatoare a Duhului, repetând cuvintele lui Evagrie Ponticul : „Duhul Sfânt, milostiv în slăbiciunea noastră, ne vizitează chiar și atunci când suntem necurați” și, vizitându-ne, El purifică: „El risipește întreaga mulțime de gânduri și speculații care înconjoară mintea ” .

Această idee, evidentă pentru cei inițiați în acest subiect, poate fi găsită la învățătorii tăcerii sacre. Rugăciunea activă a inimii „este un rit de practică mentală, potrivit celor pătimași”, căci tocmai „pentru noi, cei pătimași și slabi”, este necesară purificarea inimii .

O altă diferență dintre cele două rugăciuni se dezvăluie chiar în acțiunea harului. În perioada activă, așa cum am menționat deja, unirea minții cu inima necesită cooperarea umană. Trebuie să-ți aduni cu forță mintea, să o atragi în inimă și să o menții acolo în rugăciunea mentală până când harul unificator acționează și te conduce la rugăciunea inimii. Omul este forțat să exercite autocrația și constrângerea, să-și exprime propria voință liberă .

La nivel contemplativ, astfel de eforturi nu mai sunt necesare. Autocrația umană este abolită, iar harul acționează complet independent. Acum, el însuși va menține constant mintea în uniune cu inima. Ori de câte ori dorește, conduce mintea în contemplare, o ridică *la al treilea cer* [777] și apoi o întoarce pe pământ. Toate aceste procese nu mai sunt supuse controlului uman [778] .

A treia trăsătură distinctivă este natura episodică a conexiunii dintre minte și inimă în timpul rugăciunii active. Acestea sunt stări mai mult sau mai puțin prelungite, dar întotdeauna temporare. Perioada contemplativă, pe de altă parte, se caracterizează prin faptul că legătura dintre minte și inimă devine constantă, inerentă individului. Într-adevăr, acest nivel al ființei în sine este recunoscut *ca fiind natural* , în contrast cu starea subnaturală a perioadei anterioare.

Constanța conexiunii înseamnă că în orice activitate, în orice situație, o persoană se află întotdeauna într *-o stare de rugăciune* [779] .

Mintea sa este inseparabilă de inimă și cufundată în rugăciune, care sfințește toate acțiunile sale exterioare. Și la chemarea Duhului, el evadează cu ușurință din lumea senzorială și intră în contemplare profundă.

Roadele isprăvii

Pe măsură ce cineva crește în rugăciunea mentală și apoi în cea sinceră, apar noi abilități și pot apărea experiențe neobișnuite. Astfel, apar treptat diverse fațete ale stării de conștiință mentală-intrare. Acestea includ, de exemplu, stările *inițiale* de isihie, auto-mișcare, prezență divină, contemplare și detașare.

Stările inițiale , sau *active* , sunt cele care pot fi atinse în perioada activă a vieții spirituale, spre deosebire de cele numite *pline de har* , *superioare* sau *perfecte* , care sunt acordate, pe măsură ce progresează, celor care au depășit această perioadă. Cei care au intrat în perioada plină de har, sau contemplativă, a perfecțiunii spirituale vor putea atinge isihia *perfectă* , autoactualizarea *neîncetată a rugăciunii, comuniunea contemplativă* cu Dumnezeu și detașarea *supremă* .

Fiecare dintre noile descoperiri ale perioadei active este un subiect separat, necesitând o discuție detaliată și chiar o carte separată. Deocamdată, însă, ele ne interesează în primul rând ca manifestări ale puterii intelectuale și le vom examina pe scurt în principal în acest context. Mai întâi, câteva cuvinte despre sobrietate - o nouă posibilitate, a cărei dobândire, la nivelul rugăciunii din inimă, este un eveniment revoluționar.

***

Sobrietate . Abia acum, după separarea minții de intelect, prin rugăciunea care se ridică din adâncul inimii, se dobândește ocazia de a utiliza metoda ascetică a sobrietății - arma principală a practicantului inteligent pe calea pocăinței și a purificării, pe calea dobândirii detașării și a darului contemplării .

Metoda sacră a sobrietății mintale, în general, constituie însăși temelia vieții spirituale a unui creștin, înțeleasă în ascetism în primul rând ca o cale de luptă interioară împotriva propriilor pasiuni și spirite ostile. Aici rezidă întregul arsenal de arme necesare în lupta pentru mântuirea noastră. Și „aceasta este singura armă cu care îl putem învinge pe Satana ” .

De aici și imagistica corespunzătoare, de obicei asociată cu sobrietatea: „Rugăciunea este o sabie spirituală, dată nouă de Dumnezeu pentru măcelărirea vrăjmașului” [782.] „Așa cum războinicii acestei lumi, întâlnindu-se pentru luptă, se înarmează cu tot felul de arme... tot așa și războinicii lui Hristos trebuie să se înarmeze cu tot felul de arme spirituale... Rugăciunea sârguincioasă este ca o sabie... Diavolul se teme foarte tare de o astfel de armă” [783] .

„Sobrietatea este o artă spirituală” [784] , adică o artă și, de asemenea, așa cum se spune în originalul grecesc, „o metodă spirituală” [785] . Tocmai *spirituală* , întrucât „sobrietatea, vigilența minții este lucrarea principală a spiritului nostru”, ea este „cooperarea spiritului și a Spiritului” [786] .

Sobrietatea este inextricabil legată de activitatea mentală. În tradiția asceților ortodocși ai școlii isihaste , aceasta este o practică fundamentală, chintesența întregii lor strădanii spirituale, însăși temelia, ca să spunem așa, a muncii lor zilnice .

În mod ideal, aceasta este stăpânirea de sine totală, în împlinirea poruncii: „ *Fiți treji în toate lucrurile ”.* [788] „În esență, isprava spirituală a sobrietății constă în a te păzi *de tot* ceea ce dă naștere la pasiuni”. Adică nu numai „de gânduri, vise” și alte impulsuri interne, ci și de orice „impresii externe” nedorite . [789]

O minte experimentată, antrenată în luptă, este constant vigilentă și neclintită. Aceasta este o minte puternică; stă fermă în sobrietate, ținând cu o strânsoare fermă sabia cu două mâini a rugăciunii învolburate. Dimpotrivă, o minte care nu a atins stăpânirea este slabă și relaxată. *Copleșită de valuri* [de] gânduri, se clatină și se grăbește încoace și încolo. Atrasă de fluxuri de sugestii, nu este propriul ei stăpân, ci o captivă înrobită de pasiune. *Căci oricine este învins de care este și sclavul aceleiași persoane* . Afectată de slăbiciune spirituală , o minte slabă este nepotrivită pentru luptă .

Lupta pentru puritatea sufletului este o artă marțială și, ca atare, necesită un antrenament constant. Fără exerciții sistematice de rugăciune, practica mentală nu va deveni o artă și nici nu va ridica pe cineva la Taborul mental al contemplării. Prin urmare, trebuie, prin antrenament, să dezvoltăm forța mentală și tăria de caracter și, prin practică, să ne menținem forma alertă, în prima linie [794 .]

Conform Părinților, „prin rugăciunea mintală și din inimă, puteți, iubiților, să vă păstrați mintea și inima, dacă nu în deplină curățenie și detașare”, atunci „cel puțin să le păstrați nepătimitoare și, pe cât posibil, pure” [796.] Sobrietatea permite cuiva să poarte cu succes războiul mintal, să se apere pe deplin și să reziste vrăjmașului, tăind *gândurile rele* [797] , căci „mintea, unită cu inima, rămâne într-o astfel de stare încât este capabilă să vadă fiecare mișcare care se produce” în sfera conștiinței [798] .

Mintea unei persoane sobre „nu este ocupată cu niciun gând. Pur și simplu, ca un paznic, veghează în tăcere pentru a se asigura că nimic străin nu intră în inimă. Numele lui Hristos și poruncile Sale - acestea sunt cele prin care trăiesc inima și mintea în timpul acestei tăceri sacre... monitorizând tot ce se întâmplă în

interior”, nu „prin cercetare logică, ci printr-un sentiment spiritual special”. Astfel, „locuind în inimă, mintea discerne gândurile și imaginile care apar în împrejurimile sale... încercând să pună stăpânire pe inima și mintea unei persoane”, observând orice mișcări senzoriale sau volitive. Un războinic în această bătălie necesită măiestrie pentru a suprima și distruge imediat toate lucrurile inutile.

Sub forma unui gând, „ni se apare energia acestui sau acelui spirit” și, mai presus de toate, suntem amenințați de puterea răului, care *pângărește omul* , o putere care stârnește pasiuni și provoacă păcatul . Mai mult, „atacul gândurilor exterioare este extrem de puternic” și, pentru a câștiga bătălia, este necesar „să nu permitem nicio privire pasională pe parcursul zilei, să nu ne permitem nicio atașare de nimic”. Arta sobrietății cere ca în timpul zilei „numărul impresiilor exterioare să fie redus la minimul maxim posibil”, altfel, în timpul priveghiului, în timpul „rugăciunii interioare, mentale, tot ceea ce s-a imprimat în inimă se va ridica ca un zid incontrolabil și va provoca o mare confuzie”.

Sobrietatea în războiul mental are ca scop „obținerea unei atenții mentale și inițiative neîntrerupte. Când, după mulți ani de realizare a unei astfel de isprăvi, mai dificilă decât toate celelalte, sentimentul inimii se rafinează, iar mintea, prin mult plâns, primește puterea de a respinge orice atac al gândurilor pasionale, atunci starea de rugăciune devine neîncetată, iar sentimentul lui Dumnezeu, prezent și activ, atinge „o mare putere și claritate ” . 800

Desigur, în chestiunea sobrietății, mult depinde de stăpânirea metodei, de puterea noastră de autocontrol și de perseverența noastră în rugăciune. Totuși, puterea principală a metodei nu este determinată de acești factori. Depinde de gradul de apropiere a noastră de Dumnezeu și, în consecință, de participarea Lui la luptă, ceea ce transformă sobrietatea într-o armă irezistibilă. Dacă mintea rămâne în Dumnezeu, atunci El este în noi, iar slava Împărăției Sale fie asupra noastră .

***

Iesihia . Unul dintre primele daruri dobândite la nivelul minții și al inimii este*iesihia*[802] - o stare specială a puterii mentale. Uneori este numită și tăcerea minții, ceea ce nu este în întregime corect. Este mai corect să vorbim despre tăcerea intelectului, în fața căreia liniștea minții în rugăciune este clar perceptibilă. În această stare, intelectul nu generează gânduri, nu produce cuvinte interioare - adică este tăcut - în timp ce mintea gândește la rugăciune. Mintea nu are gânduri în sine, cu excepția unuia - invocarea lui Dumnezeu, apelul către El. Aceasta este ceea ce produce efectul tăcerii mentale, care în limbaj ascetic se numește iesihie inițială.

Până acum, când Îl chemam mental pe Iisus Hristos, mintea forma un cuvânt intern care exprima gândul nostru de rugăciune, iar mintea îl asculta - „mintea era cuprinsă în cuvintele rostite sau gândite” și, după ce le percepea, le transmitea inimii, astfel încât aceasta să le poată simți [803] .

Starea de isihie ne vizitează în momentul în care mintea încetează să mai genereze vorbire interioară, când devine tăcută. Atunci vârtejul gândurilor noastre încetează, gândurile încetează să apară. Atunci [apare] o senzație specială de liniște interioară, o liniște mentală, interioară sau din inimă .

Aceasta este adevărata *stare de rugăciune* a sufletului, în care mintea tăcută începe să se angajeze într-o rugăciune profundă. Prin urmare, starea de tăcere mentală a fost întotdeauna asociată cu comuniunea cu Dumnezeu. Anticii spuneau: „Tăcerea este slujirea neîntreruptă adusă lui Dumnezeu și statul înaintea Lui.” [805] Sau: „Tăcerea celor curați... se numește rugăciune, deoarece gândurile lor sunt mișcări divine, iar mișcările unei inimi și minți curate sunt voci blânde cu care ei cântă în taină laude Celui Ascuns.” [806] Și contemporanilor noștri, prin experiența isihiei, li se dezvăluie aceleași concepte: „Tăcerea însăși este o rugăciune misterioasă. ” [807]

Când suntem cufundați în isihie, schimbarea stării spirituale este atât de semnificativă încât tăcerea noastră interioară începe să afecteze manifestările exterioare, să influențeze acțiunile, faptele și împrejurimile noastre, căci „tăcerea, prin numele său, ne dispune să săvârșim acțiuni în pace și liniște” [808] .

Funcția gândirii se mută acum complet către minte, care prin însăși natura sa este capabilă să gândească singură - să gândească fără ajutorul rațiunii. Și să gândească fără cuvinte. Acum se roagă în tăcere împreună cu inima, cu spiritul. Munca minții este parțial suspendată, iar singura sa funcție este de a controla mediul extern prin simțurile trupești, permițând unei persoane să interacționeze cu lumea exterioară fără a pierde calitatea rugăciunii.

Această stare de conștiință, când mintea gândește fără participarea rațiunii, este unică - în afară de rugăciunea minții și a inimii, o persoană nu o întâlnește în nicio circumstanță în viața de zi cu zi [809] .

Apărând în stadiul rugăciunii mentale, momentele de isihie se întâlnesc apoi tot mai des, treptat durata lor crește și, odată cu rugăciunea inimii, devin firești și [inerente810] .

Posibilitatea atingerii isihiei apare odată cu experiența practicii mentale și numai după ce mintea începe să se separe de intelect. Atâta timp cât acestea sunt contopite, isihia este de neatins. Tocmai aceste două condiții - separarea minții de intelect plus isihia - permit aplicarea deplină a metodei sobrietății. În timp ce intelectul este tăcut și nu generează el însuși gânduri, atunci, în tăcerea rezultată, mintea percepe clar orice impuls nou, venit din exterior sau din tărâmul forțelor pasionale și îl poate respinge cu ușurință.

Despre sobrietate se spune: „Observați în fiecare ceas diferitele curenți, înălțiri, înclinații și schimbări” inerente minții. Dar aici se oferă și o clarificare: „Cine a dobândit tăcerea [hesychia] prin Duhul Sfânt este familiarizat cu luarea în considerare a acestor subtilități . ” [811]

Abia acum, odată cu tăcerea interioară, începe adevărata luptă pentru purificarea de patimi, căci „începem să vedem patimile în noi înșine atunci când

tăcem și nu ne angajăm în conversație cu ele” .[812] Datorită isihiei și sobrietății care o însoțește, se atinge o stare de puritate inițială, relativă [a] *minții* . Și acest lucru este extrem de important, deoarece numai în spațiul pur al tăcerii mentale ni se arată Domnul.813

Vorbim despre acea puritate atunci când mintea unei persoane este complet investită într-un apel din inimă către Dumnezeu, când este complet absorbită de această mișcare spirituală și nu ia în considerare niciun gând. Numai într-o astfel de stare mintea, în unire cu spiritul, este capabilă să se înalțe în spirit spre o întâlnire reală cu Duhul Divin; numai atunci o persoană este pregătită pentru comuniunea vie cu Dumnezeu.

Mintea este spirituală prin natura sa și, prin urmare, în starea sa naturală, formează un singur întreg cu spiritul uman. În același timp, orice gând care pătrunde în tărâmul conștiinței poartă în sine un anumit element material, fiind conectat prin cuvinte la lumea materială, fiind întotdeauna reflexia acesteia. Ca atare, fiecare gând este prin însăși natura sa asemănător cu creatul, cu banalul, cu trupul, cu lumea aceasta. Prin urmare, este străin de natura spirituală a minții.

Din acest motiv, mintea, acceptând un gând, chiar și cel mai bun și mai nobil, mintea ocupată chiar și cu cea mai sublimă contemplare a lui Dumnezeu, se împărtășește deja din materie - se reifică, se împietrește și își pierde propria spiritualitate. O astfel de minte nu mai este capabilă să se unească cu spiritul din inimă; este impură, nepregătită pentru imersiunea în isihie, nepotrivită pentru comuniunea directă cu Dumnezeu . [814]

Trebuie adăugat că dobândirea isihiei necesită o pregătire adecvată. Pentru a preveni distorsionarea sau îndrumarea greșită a rugăciunii atunci când se confruntă cu isihia, mintea trebuie să se maturizeze, să dezvolte și să cultive capacitatea de a gândi în tăcere. O minte nepregătită se poate pierde în spațiul tăcerii fără cuvinte, confundând-o cu golul. Și apoi, în loc de rugăciune, se poate scufunda în golul *pasiv* , căzând într-un fel de meditație.

Totuși, liniștea interioară, liniștea mentală a unei minți tăcute, nu este gol, ci puritate. Este libertate față de gânduri, imagini și cuvinte. Între timp, mintea trebuie să rămână *activă* în adresarea sa tăcută către Dumnezeu în spirit.

Pentru ca acest lucru să fie posibil, în minte trebuie să se formeze un concept experiențial despre Dumnezeu; trebuie să simțim viu Cui ne adresăm în rugăciune. Mintea este incapabilă să se adreseze unui vid; comunicarea este doar personală, iar dacă nu există un sentiment viu al prezenței lui Dumnezeu și nimeni la care să te îndrepți, mintea creează un interlocutor virtual - imaginația este activată. Se formează o rugăciune falsă.

Dificultatea constă în faptul că aici nu este necesară o concepție intelectuală despre Dumnezeu, derivată din lecturi, învățături sau reflecție. Orice imagini din Sfânta Scriptură , orice rod al contemplării noastre teologice - toate acestea sunt produse ale gândirii umane, inevitabil amestecate cu imaginația. Aici este nevoie de altceva.

***

Prezența lui Dumnezeu . Necesită o experiență spirituală considerabilă în munca rugăciunii, care, în timp, produce, deși foarte îndepărtată, o perspectivă totuși reală - o cunoaștere a Dumnezeului cel viu, un simț al prezenței lui Dumnezeu. Inexprimabilă în cuvinte, ea apare ca o sinteză a experiențelor spirituale cu care harul divin hrănește sufletul în momentele de imersiune în rugăciune. Când, în timp, sufletul este îmbogățit de experiența acestei comuniuni inițiale cu Dumnezeu, atunci nu se va mai găsi într-un vid în timpul coborârii isihiei; va simți viu Cine este prezent în mod invizibil în această tăcere sacră și către Cine se întoarce.

Mai târziu, odată cu experiența crescândă, sentimentul prezenței lui Dumnezeu ne apare din ce în ce mai mult pe fundalul isihiei, când mintea contemplă rugăciunea fără cuvinte. În același timp, sentimentul apropierii lui Dumnezeu ne atrage și mai adânc în isihie, „căci Dumnezeul nostru este pace, mai presus de orice zvon și zgomot ” .[815]

Aceste stări pot fi scurte sau pot copleși sufletul pentru o zi întreagă. Apariția lor este unul dintre vestitorii unor viitoare întâlniri în comuniune reală cu Dumnezeu; în ele se simt primele licăriri, semnele îndepărtate ale unor stări contemplative suprasensibile.

În această etapă inițială, comunicarea noastră cu Dumnezeu este aproape imperceptibilă. Continuăm să-L invocăm pe Hristos ore în șir, implorând în tăcere: „Ai milă de mine!”, dar nu simțim niciun răspuns evident. Totuși, dacă persistăm, dacă luptăm energic în sobrietate, menținem isihia și nu slăbim în rugăciunea noastră, atunci Dumnezeu răspunde .

El răspunde în felul Său, imperceptibil. Și rugăciunea devine *comuniune cu Dumnezeu* .[817] Dumnezeu răspunde cu acțiunea Sa sacramentală, această comuniune la nivelul energiilor. Puterea lui Dumnezeu acționează asupra firii noastre, purificând-o și sfințind-o treptat, reînnoind-o și transformând-o .[818]

Astfel, în timp, pe măsură ce creștem spiritual, Duhul îndumnezeitor pătrunde întreaga noastră alcătuire spirituală-sufletească-trupală, *abolind vechiul* și *îmbrăcându-ne în omul cel nou* [819] .

Aceasta este perspectiva, dar chiar și măsura inițială a comuniunii cu Dumnezeu influențează natura ființei noastre. Când o persoană, „fiind suficient purificată, începe să simtă cu duhul său și să experimenteze cu inima sa realitatea comuniunii cu Dumnezeu”, atunci „împlinirea voinței lui Dumnezeu capătă o altă calitate”. Acum, pe lângă îndrumarea exterioară a poruncilor Scripturii, a tradiției patristice și a sfaturilor pastorilor și bătrânilor, ea dobândește îndrumare spirituală. „Acum simte în interior prezența lui Dumnezeu în inima sa și învață să audă și să împlinească voia lui Dumnezeu”, care îi este revelată în momente de profundă comuniune cu Dumnezeu .

În timp, când „simțul prezenței și activității lui Dumnezeu” atinge „putere și claritate”, [821] devine persistent. De acum înainte, „simțul prezenței lui Dumnezeu

în inimă este ca o busolă care ne îndrumă întreaga viață în direcția corectă”. Dar așa „trăiesc cei desăvârșiți, păstrându-și comoara în inimă”, iar „această comoară este Însuși Hristos, a cărui viață revărsă inima ” . [822]

***

Licăriri de contemplare . Isichia este considerată primul pas către contemplare. Dezvoltarea acestei abilități prin creșterea rugăciunii din inimă va duce la stări contemplative ulterioare. De aceea se spune că „rugăciunea mentală este prima etapă a contemplării”[823] sau, mai precis, „unirea minții și a inimii... este doar primul pas către contemplare”[824] .

Există o strânsă legătură între activitatea inimă și darul contemplării: „Rugăciunea este una, iar contemplarea alta, deși rugăciunea și contemplarea își împrumută originea una de la cealaltă” [825] .

Trecerea de la perioada activă la cea plină de har nu se întâmplă instantaneu; nu există o schimbare precum o schimbare de viteză - este un proces gradual. O persoană este condusă la rugăciunea contemplativă la fel de ușor. Și astfel, primele licăriri de contemplare apar uneori chiar și în timpul vieții active, cu mult înainte de dobândirea [detașării] .

Apropo, aici există întotdeauna pericolul de a fi sedus de autoamăgire. Tentația de a considera o licărire bruscă a contemplării drept propria realizare, de a o atribui propriului merit, poate servi drept pretext pentru seducție. Aceasta se întâmplă atunci când „demonul mândriei... convinge pe cineva să atribuie faptele virtuoase sieși mai degrabă decât lui Dumnezeu, Dătătorul de binecuvântări și Ajutorul ” . [827]

Pentru a evita căderile , trebuie să înțelegem cu tărie că scurtele vizite ale lui Dumnezeu sunt daruri prețioase ale harului, acordate cu bunăvoință de către Domnul, care coboară asupra noastră, cei care încă nu posedă darul contemplării. Ele sunt sprijin pentru cei slabi spiritual, pentru a-i întări și a-i inspira pentru munca ulterioară .

În astfel de cazuri, consultarea cu un părinte spiritual este întotdeauna necesară. Dar trebuie studiate și semnele care disting stările false de cele adevărate. Principalul criteriu în perioadele de ascetism activ este natura spontană a [privirii] contemplative .

Harul lui Dumnezeu te conduce în contemplare pe neașteptate și fără a cere – fără niciun consimțământ din partea cuiva; nu i se dă de ales: să intri sau să nu intri. Inamicul, pe de altă parte, nu poate obliga, ci doar ispitește, seducând cu viziuni false. În astfel de cazuri, există întotdeauna un moment de liberă alegere: să accepți sau să respingi ceea ce ți se oferă. Este important să recunoști acest moment și să respingi prompt ispita inamicului. De asemenea, este important să ne amintim acest criteriu și să fim capabili să distingem adevărul de falsitate.

Imersiunile de încercare în stări contemplative de către un ascet activ sunt, desigur, de scurtă durată - din cauza incapacității de a conține harul abundent.

Și, bineînțeles, acest fenomen este rar; puțini primesc astfel de daruri ale harului pe planul subnatural al existenței . [830]

Totuși, dorința de contemplare înaltă este firească pentru cei care însetează de Hristos și chinuie sufletul atunci când, în rugăciunea din inimă, în așteptarea unei viitoare întâlniri, se simte viu apropierea Celui pe care Îl invocăm atât de fierbinte și neîncetat. De aceea, „cine duce o viață activă se întristează când nu i se dăruiește contemplarea duhovnicească în rugăciune", căci „sufletul, rănit de cea mai dulce săgeată a rugăciunii, tinde spre iluminarea duhovnicească". [831] Cu toate acestea, nu toți, chiar și cei care au stăpânit calea activă și au câștigat cununile sfințeniei, dobândesc *mărgăritarul prețios* [832] al darului contemplației [833] .

Să luăm un exemplu concret despre ce vorbim. Într-o scrisoare privată, un călugăr pustnic își descrie experiența de rugăciune.

După ce conectează mintea cu inima și se cufundă în rugăciunea inimii, autorul scrisorii notează că „liberul arbitru nu ne este luat: putem înceta să ne rugăm și să începem să gândim, să raționăm... Dacă continuăm să ne rugăm în această stare, pierdem simțul corpului și orientarea noastră în spațiu. Cu toate acestea, liberul arbitru tot nu este luat. Aici, ești conștient doar de tine însuți ca persoană, îți amintești că ai fost într-o celulă, dar nu mai poți simți unde sunt ușa, fereastra și așa mai departe, dacă stai jos sau în picioare - toate acestea nu se mai simt. Nu se simt. Dar dacă dorești, poți opri și termina rugăciunea." Dar dacă continui rugăciunea (pentru o perioadă nedeterminată de timp), atunci voința îți este luată și atunci simți (dar nu senzual) un alt spațiu fără granițe și pe tine însuți - ca și cum ai fi în brațele cuiva, și nu mai rostești rugăciunea, ci o asculți în tine... Și ești doar surprins de ceea ce se întâmplă... Atunci îți revii, începi să-ți simți corpul, celula, te orientezi..." [834]

Inițial, când intrăm în rugăciunea inimii, „voința noastră nu este încă luată". Suntem liberi să fim distrași de un gând străin și, prin urmare, „să oprim rugăciunea și să începem să gândim". Dacă persistăm în rugăciune, aceasta se poate adânci. După cum spune scrisoarea, „simțul orientării trupești și spațiale se pierd" - acestea sunt semne ale imersiunii în rugăciunea *profundă* a inimii. Mai mult, voința noastră este încă păstrată - putem încă controla situația și o putem influența. Aceasta înseamnă că aceasta nu este încă contemplare. Dar o astfel de rugăciune profundă este deja un preludiu la contemplare și poate trece la ea prin acțiunea harului.

Autorul scrisorii dezvăluie în continuare că în această etapă a fost ridicat la o stare contemplativă, al cărei prim semn este: „voința este luată". Sunt descrise și alte semne ale tranziției de la lumea noastră la lumea suprasensibilă, caracteristice celor rapiți în contemplare. Dezorientarea spațială și pierderea senzațiilor corporale indică o închidere parțială, apoi completă, a minții și, în consecință, a simțurilor, ceea ce este un semn al rugăciunii profunde în timpul tranziției la contemplare și al stării contemplative în sine, în care corpul este complet „pierdut " . [835]

***

Auto-mișcare . Dacă dezvoltarea spirituală are loc în ordinea corectă, atunci mai întâi „are loc trecerea de la rugăciunea mentală la rugăciunea inimii, după care este acordată rugăciunea auto-mișcată”.[836] După multe eforturi pentru a-și stăpâni atenția și o lungă luptă pentru a menține mintea în inimă, se observă brusc o ușurare neobișnuită - rugăciunea curge fără niciun efort.[837]

Ascultându-se pe sine, înțelegem: rugăciunea pare să răsune în inimă de la sine, ca și cum ar fi fără participarea cuiva. Tot ce putem face este să ascultăm mental acest flux autorezonant, autoacționar, neîntrerupt al chemării rugătoare către Hristos, care, ca dintr-un izvor, izvorăște din inimă . [838]

Pronunțarea cuvântului interior se transformă în ascultarea cuvântului interior [839] .

În timp, cuvintele pot chiar să dispară, iar inima se întoarce apoi către Dumnezeu doar cu *sentimentul minții* . Auto-mișcarea este o stare în care, „datorită concentrării complete a inimii, străduința pentru Dumnezeu devine posesiunea noastră constantă ” . [840]

Așa se întâmplă când „vine harul lui Dumnezeu – apoi Rugăciunea lui Iisus se spune singură” [841.] În aceste perioade, „rugăciunea nu se oprește – funcționează ca un ceas” [842.] Ca „un fel de motor”, rugăciunea, fără încetare, „începe să fiarbă” în piept [843] .

Nu mai este nevoie să atragi cu forța mintea în inimă și să o ții acolo cu forța. „Ascetul ajunge în cele din urmă... la o stare în care mintea rămâne mereu în inimă. Nu este forțată acolo împotriva voinței sale prin respirație și erupe imediat din nou, ci rămâne acolo continuu cu dragoste, rugându-se neîncetat.” [844 Acțiunea] rugăciunii însoțește acum o mare varietate de activități și nu este întreruptă în timpul conversației sau lecturii.845

„Dacă voi reuși aceasta, atunci de acum înainte nu mă voi mai ruga eu”, ci „rugăciunea însăși va începe să fie rostită în mine ca urmare a muncii pe care am depus-o și voi adormi și mă voi trezi cu Rugăciunea neîncetată a lui Iisus”, căci „Însuși Duhul Sfânt va începe să rostească rugăciunea în inima mea... Dobândirea unei astfel de rugăciuni este cel mai mare succes pe care o persoană îl poate obține pe pământ. Este o comuniune constantă cu Dumnezeu ” . [846]

„Mai târziu, cu ajutorul harului, vom ajunge la punctul în care ne vom ruga neîncetat.” Atunci „omul se obișnuiește atât de mult cu rugăciunea încât aceasta nu o părăsește niciodată. Îl posedă!” Și „ca o mașină pe care am încordat-o, funcționează singură... lucrarea se face singură, iar mintea nu face decât să urmeze lucrarea. ” [847]

O astfel de rugăciune este scopul nostru imediat. Atunci când se atinge automotivarea, rugăciunea, într-o anumită măsură, începe să călăuzească o persoană: învățând și instruind, sugerând o direcție generală și pași practici. „Nu

există o călăuză mai bună pe calea spre rai decât Rugăciunea lui Iisus, mai ales când devine neîncetată, adică atunci când cuprinde întreaga noastră viață. ” [848]

Deși acest lucru nu exclude în niciun fel supravegherea de către un mentor spiritual, necesară pentru a preveni abaterile în eroare, riscul de a cădea în autoamăgire, desigur, [rămâne] .

Mișcarea spontană a rugăciunii în perioada activă este o stare specială de conștiință rugătoare, în care rugăciunea inimii, pe fundalul isihiei, începe să aibă loc în mod inexplicabil prin puterea Duhului Sfânt, iar o persoană, acordând atenție mentală acțiunii sale, participă la acest proces într-un anumit fel. Această activitate rugătoare poate dura câteva minute sau poate dura ani de zile; se oprește, se reia și chiar se poate pierde cu totul.

Uneori, când ceva ne distrage de la rugăciune, sunetul său slăbește și se estompează, părând să-și piardă avântul. Dar nu este întotdeauna cazul. Rugăciunea poate pur și simplu *să treacă neauzită* , dar în realitate, nu se oprește. În timp ce suntem preocupați de ceva exterior, ea, asemenea unui pârâu, dispare în nisip și acolo, păstrată prin har, își continuă curgerea imperceptibilă, latentă. De îndată ce ne recăpătăm concentrarea interioară, observăm că sunetul ei poate fi încă auzit în inimile noastre.

Mișcarea de sine este o acțiune a minții și a inimii și poate fi simțită în diferite moduri: ca sunetul Rugăciunii lui Iisus sau doar al numelui lui Iisus Hristos, sau poate *suna în tăcere* , ca mișcarea duhului - ca niște atingeri asemănătoare valurilor de har.

Automotivarea se naște tocmai în asceza activă. Aceasta este una dintre manifestările rugăciunii inimii — acțiunea harului inerentă acesteia. Deși nu este obligatorie. Nu tuturor celor care au dobândit rugăciunea inimii li se dă ocazia să o experimenteze.

O astfel de rugăciune nu are loc înainte ca mintea să fie unită cu inima. Este clar de ce: este mișcată de Duhul lui Dumnezeu, iar acest lucru este posibil numai atunci când duhul și Duhul se roagă împreună, adică atunci când mintea este unită cu inima-duh. Atunci *Duhul ne întărește... Duhul Însuși mijlocește pentru noi* . Atunci se împlinește porunca: *rugați-vă în toată vremea în Duh... cu toată stăruința* · care este acțiunea mișcării de sine. „După cum se spune: Când Duhul intră în cineva, omul acela nu încetează de la rugăciune, pentru că Însuși Duhul se roagă neîncetat · ”

Cel care a dobândit rugăciunea independentă devine nesociabil, tăcut, concentrat și retras, ca și cum ar fi gânditor, complet absorbit de sine însuși, cufundat în glasul neîncetat al Duhului din inima sa. „Cel care a gustat dulceața rugăciunii fuge de mulțimi ca un onagru. ” 852853 [El poartă cu grijă rugăciunea pâlpâitoare în piept, ca pe o lampă aprinsă și, păstrându- i] flacăra prețioasă, evită mișcările bruște.854

El fuge de adunările zgomotoase, evită sărbătorile și mulțimile. Nu aude întotdeauna când i se vorbește, este greu să-l atragi în conversație, iar când este forțat să răspundă, este laconic. Îi este greu să se desprindă de izvorul dătător

de viață, de rugăciunea curgătoare a duhului, iar dacă trebuie să tulbure pacea isihiei, să se angajeze în comuniune cu lumea deșertăciunii și a bârfei, se grăbește să se întoarcă repede - să se scufunde, să se cufunde, *atacând încă o dată pieptul lui* Isus .

Deși o astfel de rugăciune pare subiectiv independentă de eforturile noastre, participarea harului aici este totuși limitată, iar aplicarea efortului uman nu este de mică importanță. La urma urmei, vorbim despre o automotivare *activă* , ceea ce înseamnă că noi înșine trebuie să fim activi în primul rând dacă vrem ca harul să coopereze.

Dar aici se ridică o întrebare pertinentă. Dacă se spune că rugăciunea, condusă de har, „ *vine de la sine* ”, atunci unde anume ar trebui să ne aplicăm și să ne îndreptăm eforturile? Ce fel de activitate se așteaptă de la noi?

Adevărul este că mișcarea activă de sine necesită grija noastră - trebuie păzită, protejată, apărată. Altfel, harul sensibil, văzând nepăsarea noastră, se îndepărtează de noi și, odată cu el, rugăciunea. Harul este sensibil, *căci Dumnezeu este gelos* ; nu tolerează trădarea noastră. Când coboară asupra noastră și ne mișcă rugăciunea, iar noi ne dedicăm atenția altui lucru, riscăm să o pierdem.

Auto-mișcarea nu este încă contemplare; nu ne desființează libertatea de alegere - unde să ne îndreptăm atenția. Suntem liberi să continuăm să ascultăm calitatea auto-sunetă a rugăciunii sau ne putem îndrepta atenția către sugestia emergentă, către stimuli externi, înspăimântând astfel harul și ratând rugăciunea. Autocontrolul, vigilența și abținerea de la distrageri sunt necesare. Toate acestea necesită efortul nostru constant: atât mental, cât și volitiv.

Tocmai lipsa propriilor noastre eforturi cauzează instabilitatea mișcării active de sine. Când rugăciunea decurge de la sine, o persoană, copleșită de bucurie, se relaxează oarecum, reduce intensitatea sobrietății și își pierde vigilența; și se întâmplă adesea să piardă rugăciunea. Devierea atenției lor încă fragile duce la ruperea legăturii dintre minte și inimă, iar o persoană coboară de la nivelul inimii la nivelul obișnuit - verbal. Mișcarea involuntară a rugăciunii se oprește. Trebuie să ne străduim din nou să o punem în mișcare.

Chiar dacă cineva a dobândit unitatea inimii și este înzestrat cu mișcare de sine, nu poate deveni mulțumit de sine, deoarece „zburdarea gândurilor are loc chiar și atunci când mintea stă în inimă și săvârșește rugăciunea, căci nu este supusă nimănui, afară de cei desăvârșiți în Duhul Sfânt, care au dobândit nezburdarea în Hristos Iisus” 857 .

Astfel, mișcarea de sine a perioadei active nu poate rămâne neîntreruptă și se pierde inevitabil, așa cum se pierde legătura dintre minte și inimă - fie din cauza retragerii arbitrare a harului, fie din cauza neatenției noastre. Aceasta este diferența dintre mișcarea de sine activă, inițială, și mișcarea de sine neîncetată, plină de har, atinsă de contemplativii care au atins detașarea.

Și aici apare confuzia. Termenii *auto-mișcare* și *permanență* sunt adesea folosiți sinonimi, iar distincția rămâne neclară. Cu toate acestea, este important să înțelegem clar ce implică aceasta.

S-ar putea spune că există două stări de rugăciune de auto-mișcare și ambele, desigur, sunt acțiunea Duhului Sfânt în sufletul omului, despre care se spune: *Însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite* [858.] Dar această acțiune a Duhului se manifestă în moduri diferite.

În perioada activă, auto-mișcarea poate însoți ocazional unirea minții și a inimii în rugăciunea inimii, dar este intermitentă și periodică. Cei care intră în perioada contemplativă primesc un dar special al harului - auto-mișcarea este transformată într-o stare prezentă natural, continuă și constantă, uneori trecând la [contemplare] pură .

Se pare că ar fi util să se consolideze separarea terminologică a acestor concepte pentru a distinge clar auto-mișcarea *activă* de auto-mișcarea *neîncetată* [860] .

***

Autocontrolul este o achiziție extrem de valoroasă. Mai presus de toate, permite menținerea sobrietății practic non-stop. Fără el, suntem condamnați să „rămânem străini de Dumnezeu”. Nu există o metodă mai eficientă și mai sigură pentru a elibera sufletul de puterea patimilor sau mintea de captivitatea gândurilor decât statornicia în [sobrietate] .

Dar „noi”, spui tu, „avem mereu gânduri”. Și „asta înseamnă că nu suntem încă pregătiți de luptă, ne antrenăm încă” doar [862.] În timp ce gândurile ne bântuie, ne posedă, noi încă doar învățăm rugăciunea din inimă cu sobrietate, dar nu am dobândit încă *armura completă a lui Dumnezeu* [863] .

Suntem practic lipsiți de apărare atâta timp cât rugăciunea inimii noastre este episodică, isihia noastră este intermitentă și ne înăbușim gândurile individuale doar ocazional. Atâta timp cât sabia sobrietății nu se învârte în inimă automat și continuu, suntem condamnați să fim inevitabil cuceriți de gândurile vrăjmașe și captivați de [patimile] păcătoase .

O altă virtute incomparabilă a rugăciunii auto-motivate este legată de moarte. Când murim, ne vom afla într-o situație extrem de extremă. Structura noastră fizică și mentală va începe să se dezintegreze și vom experimenta un șoc profund, incomparabil cu orice experiență pământească, dincolo de imaginația noastră. Iar cea mai mare provocare a noastră va fi menținerea rugăciunii.

Când sufletul *pleacă* de aici și *intră* acolo unde *va găsi pășune* veșnică , calitatea rugăciunii noastre va fi crucială în acel moment de tranziție. „Când sufletul părăsește trupul și se înalță la cer, călătoria sa este o continuare a vieții omenești”, a vieții pământești . Și dacă autocontrolul nu este insuflat în duhul nostru aici, atunci ne vom găsi și mai dezarmați acolo. Prea mult stres va fi experimentat, iar rugăciunea noastră fragilă se va prăbuși pur și simplu în țărână; ne va lipsi puterea nu doar să o menținem, ci chiar să ne amintim de ea.

„Când o persoană moare și sufletul este separat de trup, aceste momente sunt foarte dureroase. Numai oamenii sfinți care au învățat să se roage neîncetat pot menține rugăciunea. Dar chiar și pentru ei, acest timp este o încercare și o suferință grea.” [867] Și *dacă cei drepți abia se mântuiesc* , atunci unde vom ajunge noi, cei nefericiți? [868]

În ceasul morții, când „întreaga noastră ființă este supusă unei rupturi violente... când creierul își pierde claritatea și inima experimentează fie dureri severe, fie slăbiciune, atunci” cu cea mai mare probabilitate „rugăciunea se poate pierde” .[869] Și trebuie absolut să intrăm în acea altă lume fără să ne despărțim de ea. Pentru a supraviețui în mijlocul acelui „frig cosmic”, trebuie să purtăm în inimile noastre „puterea rugăciunii ” [870] .

Căci ce ne va întâlni acolo? „După moarte, după ce sufletul este eliberat din trup, va fi întâmpinat de labele lacome ale demonilor.” [871] „Sufletul nu va scăpa... de demoni când va trece prin încercări. Ei te vor prinde... Vei fi sclavul și captivul lor și nu poate fi altfel.” [872] Căci „cei care nu trăiesc în sobrietate... astfel de oameni, la plecarea lor, nu vor trece liber pe lângă prinții Tartarului.” [873] Numai „o străduință neclintită pentru Dumnezeu în timpul vieții ne va salva din mâinile demonilor când vor veni să ne întâmpine.” [874] În lumea care se va deschide de cealaltă parte a acesteia, singura protecție și acoperământ pentru sufletul gol poate fi rugăciunea . [875]

Dar ce fel de rugăciune? Prin multă trudă, ascetul dobândește rugăciunea inimii, cea care intră în trupul și sângele ființei noastre. Dar este oare aceasta suficientă pentru sufletul care trece granița dintre două lumi? La urma urmei, trupul *și sângele nu moștenesc Împărăția lui Dumnezeu* . O astfel de rugăciune va rămâne aici cu trupul - se *va scufunda în pământ* . Prin urmare, este necesar ca rugăciunea să pătrundă și mai adânc - în adâncurile ființei noastre, în duhul nostru, astfel încât să se înrudească, să se unească cu duhul, să se autopropulseze - să fie mișcată de Duh. O astfel de rugăciune este cu adevărat spirituală și inseparabilă de duhul uman; împreună cu el, locuiește în mod natural în lumea spirituală de dincolo de lume .

Dacă rodul mișcării de sine a fost cultivat pe pământ, dacă în timpul vieții „rugăciunea a pus stăpânire pe o persoană, atunci în ceasul morții, când sufletul părăsește trupul, acesta va ieși la iveală odată cu rugăciunea. Și cum vor putea atunci demonii să i se împotrivească? Numele lui Dumnezeu va fi arma sa. Sufletul va fi protejat de rugăciune, ca de o armură. Cum vor putea atunci demonii să se apropie de el? Un astfel de mare beneficiu izvorăște din această rugăciune . ” [879]

Poți muri cu o astfel de rugăciune.

În concluzie, să clarificăm încă o dată principalele caracteristici ale rugăciunii de sine, sau ale celei care acționează de la sine, în perioada activă. În primul rând, mintea părăsește mintea, iar harul divin unește mintea cu inima-duhul într-unul singur. În al doilea rând, apare o stare de isihie - tăcere a intelectului și liniște a minții - și curgerea gândurilor încetează. În al treilea rând, rugăciunea continuă

să răsune în inimă o vreme fără încetare, mișcată de har; cineva doar ascultă sunetul ei.

***

Dezinteres . Atingerea dezinteresului inițial marchează încheierea perioadei active a vieții spirituale[. 880] Toate darurile nou dobândite enumerate mai sus nu fac decât să precede dobândirea acestui rod binecuvântat al întregii vieți ascetice active.[881]

Detașarea este un fel de graniță care se află între acțiune și contemplare; cei care au depășit-o păsesc pe calea care duce la perfecțiunea spirituală [882] .

Totuși, desigur, nu toți cei care au atins această piatră de hotar o depășesc. Cei care au atins detașarea nu devin automat contemplativi; „nu se poate spune încă că au o rugăciune adevărată” - rugăciune care Îl contemplă pe Dumnezeu. Deocamdată, aceasta este doar o garanție a unei [creșteri] ulterioare.883

Dezinteresul inițial în sine „nu este suficient” pentru contemplare, deoarece, deși inima este purificată de gândurile pătimașe, mintea poate fi distrasă „de *gânduri simple,* [884] adică gânduri lipsite de patimă” și „în consecință, rămâne departe de Dumnezeu” [.885 Aceste modele au fost studiate pentru prima dată de Avva Evagrie Ponticul. El ne amintește că până și înalta teologie, cu înțelegerea sa a logoi -] urilor lucrurilor, este încă departe de adevărata rugăciune.886

Dezinteresul nu este o stare statică, ci un proces dinamic de purificare din ce în ce mai perfectă de patimi, care se dezvoltă în etape. În teorie, asceticismul ia în considerare patru grade de puritate spirituală, denumite în mod convențional dezinteres *inițial* , *superior* (sau *complet*), *perfect* și *absolut* .

Dezinteresul *inițial* este rezultatul rafinării puterilor părții irațională a sufletului prin luptă activă. Sfântul Grigorie Palama, în polemica sa cu Varlaam, a demonstrat clar că asceții ortodocși, spre deosebire de scolasticii occidentali și de filozofii păgâni, nu încearcă să „distrugă” patimile, ci mai degrabă redirecționează energia pasională de la păcat la virtute și, treptat, forțele pasionale ale sufletului sunt „transformate și sfințite”, dar „nu se ofilesc sau se mortifică ” . [887]

Drept urmare, patimile păcătoase se transformă în patimi firești, fără păcat. Acest lucru se realizează pe deplin atunci când trăirea conform poruncilor Evangheliei este însoțită de o sobrietate constantă în rugăciunea minții și a inimii.

Dezpășirea inițială deschide accesul la misterul contemplării rugătoare. Tocmai despre asta vorbește a șasea fericire [888] : *„Cei curați cu inima* ”, adică cei care și-au purificat nu numai mintea, ci și puterile pătimașe ale inimii (iritabilitatea și dorința), numai *aceia Îl vor vedea pe Dumnezeu* , adică vor primi darul contemplativ al vederii divine în a doua perioadă de iluminare, plină de har . [” 889]

Mai mult, în procesul vieții contemplative se dobândește *cea mai înaltă* (*completă*) detașare .

Cei care au depășit a doua perioadă a vieții spirituale sunt deschiși către a treia - perioada de îndumnezeirii - cea mai înaltă stare de a fi accesibilă omului în timpul vieții. În această etapă, este posibil să se atingă detașarea *perfectă* . Al patrulea grad de purificare - detașarea absolută - nu este atins în limitele vieții pământești. El este asimilat la trecerea la veșnicie de către natura celor care au fost îndumnezeiți încă aici pe pământ, prin lupta lor de-o viață.

Totuși, literatura ascetică discută de obicei doar primele două grade de detașare, deoarece restul sunt irelevante pentru noi. Este suficient să știm că „detașarea este dublă", că cei care au reușit să dobândească detașarea inițială prin luptă interioară înainte de a-și epuiza resursele vitale au șansa, chiar și aici pe pământ, de a atinge detașarea completă, supremă prin efort contemplativ .

Primele semne ale iminentei detașări inițiale se manifestă într-o iubire emergentă pentru ceilalți. Această nouă viziune asupra lumii nu este exprimată prin sensibilitate emoțională, ci prin senzații spirituale. Acestea pot fi schițate aproximativ după cum urmează.

O persoană care este constant pașnică în spirit îi tratează pe toți cei din jurul său cu aceeași calm și mulțumire de sine, indiferent de manifestările lor. Cele mai variate caractere și acțiuni ale altora nu trezesc în el emoții pozitive sau negative, dar, în percepția sa, toate sunt la fel de bune așa *cum sunt* . Indiferent dacă este onorat sau dezonorat, dacă este asaltat de tristeți sau mângâieri, el este întotdeauna același și îi mulțumește lui Dumnezeu pentru toate .

În viețile sfinților și ale oamenilor drepți, găsim numeroase exemple ale unei astfel de dispoziții spirituale. Acestea indică faptul că voința vindecată a ascetului este lipsită de calități gnomice și este întru totul în acord cu voința divină, că sentimentele sale sunt spiritualizate .

Percepându-i pe cei din jurul său, el vede în ei fundamentul lor esențial - imaginea lui Dumnezeu, care chiar și în cei mai decăzuți indivizi păstrează reflexii ale Prototipului său, făcându-i pe toți buni așa cum sunt, în ciuda întregii superficialități, a crustei *de piele* și a acelei suprastructuri individuale care este urâtă în fiecare în felul ei. Omul drept vede prin aceasta, fără să judece, fără să observe trăsăturile urâte ale sufletului. Și văzând în ceilalți imaginea deteriorată, rănită, ascunsă a lui Dumnezeu, el experimentează doar compasiunea și empatia unei inimi iubitoare. Spre deosebire de noi, care reacționăm cu antipatie, ostilitate, iritare, condamnare și umilință .

Dezinteresul este un dar cu adevărat sublim, căci ascetul „prin dezinteres – zălog al binecuvântărilor viitoare – îl vede pe Hristos chiar și aici, pe pământ" .897 Totuși, ea nu este accesibilă doar schimonahilor sau pustnicilor. Desigur, deși „calea către iubirea desăvârșită prin dezinteres este specială" și „cea mai convenabilă pentru cei care au plecat din lume", totuși, „cei care trăiesc în lume trebuie să se silească și ei înșiși" să acționeze „după poruncile lui Dumnezeu" și să „aducă

rodul dezinteresului” [898 A] deveni *desăvârșit* după asemănarea lui Dumnezeu nu este o dorință, ci o datorie atât pentru un bun om de familie, cât și pentru un călugăr anahoret.

Unii oameni percep detașarea ca pe ceva excesiv de elevat, inaccesibil și de neatins, dar „acest demon anume ne insuflă un astfel de sentiment în orice mod posibil și renunțăm”. De fapt, „tocmai pentru detașare am fost creați de Dumnezeu”. Și dacă nu o atingem în viață, se datorează refuzului nostru de a ne despărți de păcat și de patimi - și „acesta este un semn clar că iubim comuniunea cu demonul, nu cu Dumnezeu... Binecuvântat este cel care a atins puritatea și detașarea în această viață și în al cărui suflet nu se poate găsi nicio urmă lăsată de dușmani ” . [900]

Nivel contemplativ

În capitolele anterioare, am urmărit modul în care puterea gândirii trece prin diferite etape de transformare pe măsură ce sufletul se trezește din somnul muritor și urcă de la starea subnaturală la cea naturală, când este restaurată o structură mentală și spirituală detașată, similară cu cea a lui Adam primordial. Nivelul minții și al inimii încheie perioada activă a vieții spirituale, perioada purificării. Urmează calea către înălțimile supranaturale.

Spre deosebire de cei care urmăresc asceza exterioară, pentru care calea activă le ocupă întreaga viață pământească, asceții activității mentale au oportunitatea de a atinge detașarea inițială mult mai devreme. Acești aleși ai harului, care au reușit să depășească bariera pasiunii și să nu-și epuizeze resursele vitale, sunt capabili să urce la a doua etapă a vieții spirituale. După ce au atins *purificarea* în etapa anterioară, ei sunt acum pregătiți să intre într-o perioadă de *iluminare* [plină] de har .

Un astfel de ascet atinge nivelul stărilor elevate de rugăciune - un nivel suprasensibil, ***contemplativ*** . Acum, că puterile sufletului sunt purificate, omul este pregătit pentru „vindecarea lor perfectă ” . [902]

De aici se extinde un tărâm dincolo de înțelegerea intelectului curioz, inanalizabil, indescriptibil în categorii lumești și inexplicabil din punct de vedere rațional - la acest nivel, harul divin domnește suprem. Însuși procesul de trecere de la acțiune la contemplare rămâne un subiect ascuns, misterios. Astfel, toate judecățile din acest cadru sunt extrem de aproximative și condiționate; numai în termenii cei mai generali putem face cunoștință cu cele mai înalte capacități ale naturii noastre.

S-ar putea spune chiar că, chiar dacă ar fi posibil să studiem stările de har, acest lucru nu ar avea sens. La urma urmei, care este interesul nostru pentru fenomenele de nivel activ accesibile studiului? Este pur practic: vrem să stăpânim rugăciunea, să învățăm practica mentală. Și acest lucru, după cum arată experiența, este posibil. Cu toate acestea, stările de har nu se învață și harul nu poate fi stăpânit. Duhul Sfânt apare atunci când dorește, ia în stăpânire spiritul uman, El Însuși se roagă în el și El Însuși îl *ridică până la al* [treilea] *cer* .

Tocmai de aceea contemplarea este o stare de har, nu una activă; intrarea în ea nu depinde de noi – nici de voința noastră, nici de eforturile noastre: „În viața contemplativă, toată inițiativa aparține lui Dumnezeu” [904.] Aceasta este prima trăsătură distinctivă a rugăciunii *contemplative* [905] sau, cu alte cuvinte, *a rugăciunii vizuale* față de alte stări de rugăciune: „Este imposibil ca cineva să se ridice la ea prin efort spontan, dacă Dumnezeu nu vizitează o persoană și nu o conduce la ea prin harul Său” [906] .

Sarcina noastră se limitează la a ne pregăti pentru a primi harul, creând condițiile pentru infuzia lui în noi. Mai exact, trebuie să învățăm activitatea mintală, stingând activitatea intelectului în rugăciunea mentală, eliberând astfel energie pentru minte-duh; și apoi, cu ajutorul rugăciunii inimii și a sobrietății mintale, urmând calea poruncilor lui Hristos, trebuie să ne străduim să purificăm mintea și inima de patimi. Căci „darul contemplativ al iluminării harnice” este dat „numai la atingerea depășirii”.907 [Și] această lege este [imuabilă.908]

Întrucât o persoană este atrasă în contemplare împotriva propriei voințe - într-un moment neașteptat și într-un mod imprevizibil - acesta poate servi drept criteriu care protejează împotriva erorii. Adică, dacă cineva, prin propriile eforturi, a intrat într-o stare care i se pare contemplativă, atunci „îi dă de înțeles că își construiește fantezii și nu contemplă de fapt, fiind prins în mrejele unui spirit visător”. Consecința „aparenței contemplări a fantasticului” va fi „prima imagine a farmecului - farmecul unui vis ” .

În acest sens, dacă cineva are „propria experiență contemplativă”, este recomandabil să consulte imediat un părinte spiritual [experimentat910] .

***

Am văzut anterior că rugăciunea minții și a inimii permite cuiva să intre într-o stare de isihie inițială, în care devine accesibil un sentiment viu al prezenței lui Dumnezeu. Aceasta, la rândul său, deschide calea către o stare de comuniune inițială cu Dumnezeu, care, în anumite condiții, se poate dezvolta într-o comuniune deplină - o comuniune contemplativă. În general, se poate spune că intrarea în contemplare este un proces gradual, extins semnificativ în [timp] .

Rugăciunea contemplativă începe la nivelul inimii, în stadiul asceticii active. Totuși, darul în sine se dobândește doar prin parcurgerea drumului practicii . [912]

Creșterea spirituală ulterioară se dezvoltă, de asemenea, în etape. „Contemplația are diferite niveluri: iluminare, viziune și viziune neîncetată”. Pe măsură ce cineva se dezvoltă spiritual, aceste stări îl pot poseda „ore, zile, săptămâni, luni”. Cele mai înalte niveluri de contemplare „sunt identificate cu viziunea luminii necreate... Contemplația este viziune, viziunea gloriei lui Dumnezeu”, adică „energia necreată a lui Dumnezeu”. Iar apogeul acestor stări este asociat cu „unirea completă a omului cu Dumnezeu”, cu „îndumnezeirea completă a omului ” .

Trăsătura distinctivă a acestui nivel este că legătura dintre minte și spirit rămâne constantă și inseparabilă, menținându-se nu numai în timpul rugăciunii, ci și în

toate circumstanțele vieții de zi cu zi; acum *mintea, inima și spiritul* sunt o singură entitate, și aceasta este pentru totdeauna. Și aceasta este o persoană diferită, cu o natură reînnoită . [914]

În această nouă formă de existență, starea de rugăciune devine inseparabilă de persoană, nepărăsind-o nici măcar în somn. Dacă, în perioada activă, rugăciunea din inimă putea acționa spontan doar pentru scurt timp, acum această mișcare spontană este complet neîntreruptă, iar comuniunea cu Dumnezeu devine [cu adevărat] *neîncetată* .

Contemplativul este redat la cea mai înaltă capacitate de percepție suprasenzorială, pierdută de oameni în Cădere. De acum înainte, este posibil, fie că este angajat în cele mai banale sarcini sau în munca creativă și erudită, să rămână în comuniune vie, imediată și intimă cu Dumnezeu, rămânând în întregime în Dumnezeu. Și uneori, sufletul părăsește pământul, transportat în Spirit într-o altă lume, unde comunică cu sufletele îngerilor și sfinților și este iluminat de revelații divine. Toate acestea ne permit să identificăm stările contemplative cu rămânerea în Împărăția [Cerurilor] .

Ce reprezintă, de fapt, actul contemplării în sine, atunci când, prin puterea Duhului Sfânt, o persoană este dusă dincolo de granițele realității pământești?

Din materialul anterior, știm: cu cât intelectul este mai pasiv și cu cât mintea este mai activ angajată în rugăciunea din inimă, cu atât mai profundă este imersiunea într-o stare de rugăciune. Dacă, însă, o persoană se angajează în rugăciunea contemplativă, atunci preponderența minții atinge un grad extrem: intelectul se stinge complet, interacțiunea sa cu simțurile este întreruptă, iar persoana pierde contactul cu lumea exterioară. Întreaga viață a sufletului este concentrată în minte și spirit, conectându-l cu [lumea] spirituală, dincolo de lume .

În esență, contemplarea este încetarea completă a rațiunii, în timp ce mintea, unită cu spiritul, este pe deplin activă. Prin urmare, Dumnezeu „poate fi contemplat ca un fel de lumină luminoasă” doar „odată cu încetarea oricărei activități intelectuale”.918 [Mintea] , decuplată de intelect, începe să-și manifeste capacitățile contemplative în forma lor pură. Nu cugetă sau nu reflectează, ci vede însăși esența a ceea ce percepe, înțelegând direct ceea ce aude, fie că este vorba de realitățile lumii create sau de revelații [divine.919]

Contemplarea este o metodă de „cunoaștere spirituală în care spiritul uman și toate celelalte facultăți ale sale acționează în conformitate cu scopul ultim al naturii sale”. Tocmai în acest scop, omul „a fost creat pentru a contempla natura vizibilă și pentru a fi părtaș la lumea inteligibilă ” [.920]

[Slăbirea minții, încetarea funcționării sale, nu este atrofia sa. Mai degrabă, mintea se supune complet minții, este pe deplin capturată de aceasta, este atrasă în procesul mental și este spiritualizată, fiind conectată prin minte la spirit] . Încetarea propriei sale activități raționale înseamnă că, în primul rând, încetează să gândească coerent - nu mai generează un cuvânt interior - și, în al doilea rând, puterea tuturor senzorilor - simțurile trupești - este întreruptă .

Ne amintim ce se întâmplă în timpul isihiei inițiale: mintea este tăcută, nu generează cuvinte interioare, dar legătura cu lumea exterioară este menținută prin simțuri, care monitorizează mediul înconjurător. Acum, în contemplare, și această conexiune este ruptă. Informațiile de la „simțurile cvintuplului simplu” încetează să mai ajungă la creier și să mai fie procesate. Orice interacțiune cu mediul extern încetează. Percepția trece complet de la lumea pământească la cea spirituală .

Conștiința „devine tăcută în ignoranța a tot ceea ce există aici. Tocmai aceasta este ignoranța despre care se spune că este mai presus de cunoaștere” 923 .

Într-o stare de înaltă contemplare, asceții „văd diferit față de noi. În mod miraculos, ei văd cu simțurile lor spirituale ceea ce transcende simțurile și, prin mintea lor, percep ceea ce se află dincolo de minte. Puterea Duhului Sfânt prinde apoi rădăcini în om, prin care sfinții pot vedea ceea ce este dincolo de simțurile și rațiunea lor. ” 924

Astfel de stări se numesc *extaz* , *frenezie* sau *uimire925* .

De obicei, acești termeni sunt înțeleși ca sinonime, dar unii Părinți introduc o distincție între ei 926 .

În general, ele descriu același fenomen, dar evidențiază diferitele sale fațete și grade. *Extazul* semnifică faptul că o persoană *este răpită* din lumea pământească și ridicată în tărâmul spiritual. *Extazul* subliniază faptul că cineva *a depășit* limitele existenței spiritual-fizice și a intrat într-un tărâm de altă lume. *Uimirea* este o ieșire *din minte* , dincolo de limitele minții; nu mai este o viziune intelectuală, ci o viziune cu spiritul și puterea Spiritului. De aici și expresia *„contemplare în spirit* ” - ceea ce este dincolo de capacitățile minții .

Conform învățăturii Sfântului Grigorie Palama, adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu prin unirea cu El se realizează atunci când mintea își transcende propriile granițe, când mintea este, cum ar spune, *în afara ei înșiși* , când, în „pace și adevărată isihie, adică în tăcere, se înalță deasupra tuturor lucrurilor create”. „A-L găsi pe Dumnezeu în sine”, spune sfântul, „este imposibil dacă... nu devenim cu mintea noastră... deasupra noastră, lăsând în urmă toate senzațiile senzoriale, ridicându-ne deasupra gândurilor, raționamentului și cunoașterii raționale, predându-ne cu totul în rugăciune energiilor spirituale imateriale ” .928

Sfântul Grigorie, vorbind despre „contemplația supramentală”, notează că „dacă mintea noastră nu ar fi capabilă să se transcendă pe sine, nu ar exista viziune și înțelegere a acțiunilor supramentale”. Totuși, „mintea posedă o astfel de capacitate și numai prin ea, la propriu vorbind, se unește cu Dumnezeu”. Datorită acestui fapt, prin intermediul adevăraților contemplativi, cunoașterea autentică a lui Dumnezeu a fost revelată umanității .

Pentru a se transcende cu adevărat *pe sine* , trebuie mai întâi să se adune *în sine* , adică să-și închidă mintea în inimă, rugându-se cu invocarea lui Iisus Hristos. Când harul unește mintea cu inima-spirit, atunci mintea poate ieși la iveală în spirit . *Dar aceasta nu este o ieșire în lumea exterioară, așa cum se*

întâmplă de obicei atunci când mintea este dispersată în spațiul din jurul nostru. Dimpotrivă, este o ieșire interioară, prin spirit, în lumea spirituală, unde are loc o adevărată întâlnire cu Duhul lui Dumnezeu. Astfel, mai întâi mintea *va intra* în sine, apoi în spirit *va ieși prin ușa* misterioasă , unde *va găsi pășune* divină .

În stările contemplative, o persoană, din cauza pierderii rațiunii, nu numai că încetează să perceapă împrejurimile, dar nici nu poate funcționa fizic - devine imobilizată, iar nevoile naturale sunt suprimate. Acum, deși „activitatea facultăților mentale și intelectuale ale ascetului nu este suspendată, manifestările activității corporale - somnul, mâncatul și așa mai departe - sunt inhibate ” .931

Cei din jurul vostru vor observa o persoană intrând în contemplare ca și cum ar fi fost împietrită, transfigurată. „Funcțiile fizice ale corpului sunt suspendate, așa cum se vede în exemplul lui Moise, care a rămas pe Muntele Sinai timp de patruzeci de zile și nopți fără a avea nevoie de hrană sau somn. ” 932

În contemplare, conștiința de sine fizică și orientarea spațio-temporală se pierd. Aflându-se în comuniune intimă cu Dumnezeu, o persoană „devine cu totul în afara lumii și în afara trupului și a tuturor simțurilor” .933 El experimentează ceva similar cu ceea ce a experimentat Apostolul Pavel când *a fost răpit în paradis... în al treilea cer* , fără să înțeleagă dacă se afla în *trup sau în afara trupului.934* Toată viața este concentrată în minte, contopită cu spiritul.935

O persoană se află „în afara trupului și a lumii, fiind onorată cu daruri divine” 936. Aceasta este „starea cea mai înaltă... când mintea în timpul rugăciunii este în afara trupului și a lumii, complet imaterială” 937 .

Într-o stare de extaz, sfinții asceți dobândesc simțuri spirituale. Ei sunt „transformați prin puterea Duhului. Primesc o abilitate pe care nu o posedau înainte, devin Spirit și văd în Spirit.” 938 Ei contemplă lumea cerească, pot călători și acționa în ea, pot interacționa de acolo în spirit cu lumea noastră inferioară și așa mai departe.939

Există numeroase mărturii ale asceților care au avut astfel de experiențe 940 .

***

Ne putem aminti episoade din viața Sfântului Serafim de Sarov, care descriau ce trăiește un contemplativ în timpul răpirii și cum apare aceasta din exterior. Chiar și ca ierodiacon, tânărul Părinte Serafim de mai multe ori „a văzut îngeri slujind și cântând în timpul slujbelor divine. Înfățișarea lor era ca fulgerul, hainele lor albe ca zăpada sau țesute cu aur, iar cântatul lor era de nedescris”. În astfel de momente, „fața lui se schimba, uneori luminându-se, alteori pălind, alteori înroșindu-se”. Despre sine, spunea: „Inima mea era ca ceara, topindu-se de o bucurie inexprimabilă! Nu pot spune dacă eram în trup sau în afara trupului; îmi aminteam doar că am ieșit din biserică și mi-am amintit și că am intrat în ea”.

Într-o zi, stând la amvon și proclamând: „Și în vecii vecilor”, „s-a schimbat brusc atât de mult la înfățișare, încât nu se mai putea mișca din loc, nici nu putea rosti

un cuvânt”. Orbit de lumina necreată, a rămas uluit. „Doi ierodiaconi l-au luat de brațe și l-au dus în altar”. În acel moment, sufletul său era absent din biserică, nefiind prezent pe pământ, contemplând lumea cerească. Trupul său a fost așezat în altar, „unde a stat trei ore, schimbându-și continuu înfățișarea, apoi, venindu-și în fire, i-a povestit în secret viziunea sa constructorului și vistiernicului”.

În special, sfântul a relatat: „Deodată, o rază de soare m-a luminat... și L-am văzut pe Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos, în chipul Fiului Omului, în slavă și strălucind cu lumină inefabilă, înconjurat de puteri cerești... venind în văzduh. Apropiindu-se în acest chip de amvon și ridicând mâinile Sale preapurate, Domnul a binecuvântat pe cei care slujeau și pe cei prezenți. Apoi... S-a schimbat la față, înconjurat de cete îngerești, strălucind cu lumină inefabilă în întreaga biserică . Și eu, pământ și cenușă... am fost socotit vrednic de o binecuvântare specială din partea Lui . ” [941]

O altă scurtă mențiune mărturisește despre profundele stări de rugăciune ale marelui bătrân athonit Ieronim.942 [Acest] ascet putea uneori să stea într-un singur loc timp de șase ore, cufundat în contemplare. „Uneori, în rugăciune, bătrânul cădea într-un fel de extaz, stând înaintea Domnului... timp de mai multe ore într-un singur loc, în uimire și tăcere... fără să perceapă sau să simtă lumea din jurul său. Odată, în timpul unei astfel de rugăciuni, bătrânul a uitat să încuie ușa chiliei sale, așa cum făcea de obicei, iar cei care intrau l-au văzut brusc stând în aer, ca o arșină deasupra pământului. Nici măcar nu simțea prezența persoanei care intra, căci era complet în afara lumii, complet în Dumnezeu . ” [943]

Literatura spirituală descrie numeroase exemple de răpire în lumea cerească, inclusiv mărturii ale contemporanilor noștri care au experimentat stări contemplative, ceea ce ne interesează în mod deosebit. De exemplu, Sfântul Sofronie din Essex descrie cum, în contemplare, atunci când simțurile sunt inactive, cineva își pierde orientarea și „nu mai percepe nimic fizic ” .

O experiență similară este descrisă de Sfântul Efrem de Katounakia. Potrivit bătrânului, atunci când o persoană „se găsește la cel mai înalt nivel” și intră în contemplare, „rugăciunea încetează” și nu se mai poate „stăpâni pe sine ” .[945]

Alte dovezi provin din scrisorile Sfântului Iosif Isihastul . Când, scrie bătrânul, harul lucrează în rugăciune, ascetul, mistuit de acesta, „nu poate conține focul iubirii, iar atunci simțurile încetează să acționeze și el este prins în contemplare. Până acum, voința proprie a omului a acționat. Dar după aceasta, el nu mai are control asupra sa și nu se cunoaște pe sine, căci s-a unit deja cu focul, a fost complet transubstanțiat și a devenit zeu prin har. Așa este întâlnirea cu Dumnezeu, când zidurile dispar și omul respiră un aer diferit... plin de parfumul paradisului . ”

***

Starea de conștiință a contemplativului seamănă cu anumite situații din viața de zi cu zi. Există două tipuri de astfel de cazuri, în care activitatea minții practic

încetează, în timp ce mintea își continuă munca în singurătate. În primul rând, există somnul profund; în al doilea rând, există stări patologice și limită, cum ar fi coma, boala terminală și uitarea pe patul de moarte .

Totuși, pe lângă unele asemănări, există și diferențe fundamentale [948] .

Când cădem într-un somn profund sau pierdem conștiința, când rațiunea încetează să funcționeze, mintea rămâne totuși trează. Echilibrul în distribuția puterii mentale pare similar cu cel din contemplare: nici aici, mintea nu este supusă controlului nostru, nu este dirijată conștient. Cu toate acestea, spre deosebire de contemplare, facultățile inferioare și energiile pasionale ale sufletului continuă să funcționeze incontrolabil. Drept urmare, mintea pasivă este forțată să asculte tot ceea ce apare în imaginație sub influența părții iraționale a sufletului. Mai mult, mintea pasivă și neprotejată este ușor copleșită de forțe întunecate din altă lume. Și acesta este un fenomen complet comun . [949]

În contemplare este diferit. Prima diferență este că, odată cu rațiunea, și celelalte principii ale organismului sufletului își pierd activitatea; adică, atât partea pasională a sufletului, cât și facultățile inferioare devin inactive. A doua și cea mai importantă diferență este că mintea aflată în stare de contemplare nu este lăsată necontrolată. Ea este reunită cu spiritul și rămâne în întregime în Dumnezeu, sub puterea Duhului Sfânt și, prin urmare, este complet călăuzită și controlată de El.

Astfel, dacă în vis sau în stare inconștientă mintea asculta ceea ce era înfățișat în imaginație, inclusiv la instigarea forțelor demonice, acum nu percepe fantezii, ci realitatea vie - realitățile lumii transcendentale, spirituale, ghidată de Duhul Sfânt. O persoană trăiește acum în această nouă realitate și interacționează cu cealaltă lume prin intermediul minții-spirit. Dacă aceasta se ridică și mai sus, până la punctul contemplării înalte, atunci activitatea minții încetează, dizolvându-se în Dumnezeu. O persoană trăiește atunci doar prin spirit.

Am discutat deja despre isihie, forma sa inițială accesibilă în perioada activă. Acum să încercăm să înțelegem măcar în linii mari ce reprezintă gradele sale superioare.

Isihia cuprinde pe deplin o persoană la intrarea în contemplare, iar la imersiunea în adâncurile ei, are loc isihia *perfectă* . [950] În această stare, nu numai că intelectul este complet inactiv, dar și mintea încetează să funcționeze - încetează să gândească sau chiar să se roage. „Mintea încetează să existe. ” [951]

Apoi, „în starea de viziune, nu se detectează deloc niciun proces de gândire, adică apariția conceptelor sau imaginilor în minte” [952.] Mintea, în acest caz, este complet absorbită de viziunea lui Dumnezeu, „negândindu-se la nimic” [953] .

„În astfel de ore totul se oprește... Hristos este foarte aproape... Și rugăciunea se oprește” [954] .

Aici „există deja uimire, și nu rugăciune, pentru că tot ce este rugător încetează și începe o anumită contemplare; și mintea nu se roagă cu rugăciune” [955] .

În acest caz, ar fi mai corect să vorbim nu despre o stare de conștiință, ci despre *o stare a spiritului* . Așa exprimă uneori Părinții: contemplarea „este *o stare a spiritului nostru* atunci când realitățile lumii divine devin evidente” .956 Aici, conștiința ca atare nu mai funcționează deloc, nici măcar la nivelul minții, care nu se mai roagă, ci *se mișcă în spirit* : „mintea intră în mișcări spirituale” .957 Spiritul devine unicul centru al percepției: „cu adevărat, omul vede atunci cu spiritul, și nu cu mintea ” .958

Cea mai precisă și expresivă modalitate de a vorbi despre isihia perfectă este cea a isihaștilor perfecți - cei care au gustat-o, care sunt hrăniți de ea, precum Sfântul Calist Angelicul . „Mintea, devenind complet liberă de toate și chiar, într-un fel, ieșind din sine, pe bună dreptate, devine dincolo de posibilitatea nu numai de a vorbi, ci chiar de a gândi, întrucât cu bucurie și uimire, cu ajutorul luminii spirituale, își îndreaptă atenția și contemplarea către ceea ce este mai presus atât de cuvinte, cât și de rațiune... Mintea, urcându-se la ceea ce este mai presus de toate - revelatul, exprimatul verbal și conceputul - devine dincolo de posibilitatea de a gândi, de a vedea, de a vorbi . ” 959

***

Stările contemplative înalte, accesibile în viața pământească, deși uneori destul de durabile, mai devreme sau mai târziu încetează inevitabil să mai aibă efect, întrucât puterile limitate ale naturii umane nu pot rezista abundenței excesive a harului 960 .

Prima și cea mai evidentă dovadă în acest sens este experiența apostolilor de pe Tabor, unde „lumina veșnică” a fost revelată în măsura „pe care ucenicii o puteau suporta” și totuși i-a orbit până la punctul de a-și pierde cunoștința 961 .

În deplină și adevărată măsură, comuniunea cu Dumnezeu și cunoașterea lui Dumnezeu sunt disponibile doar în viața veacului viitor, unde Dumnezeu *Se va revela* unei persoane complet îndumnezeite așa cum *este El* 962. Aici, pe pământ, Dumnezeu „nu poate fi niciodată cunoscut perfect” 963 .

La asceții care încă trăiesc pe pământ, capacitatea de a contempla se dezvoltă în etape 964 .

Fără a intra în prea multe detalii, putem vorbi în general despre două niveluri principale ale perioadei iluminării pline de har: contemplarea la nivelul inițial - *naturală* - și nivelul său cel mai înalt - *supranaturală* . Această distincție se bazează pe faptul că „cunoașterea naturii este în puterea minții, dar cunoașterea Sfintei Treimi nu numai că nu este în puterea minții, ci este harul supraabundent al lui Dumnezeu” .965 În al doilea caz, nu mai contemplăm cu mintea noastră, căci „mintea încetează să existe”, 966 ci „primim mintea lui Hristos și prin ea Îl vedem pe Dumnezeu ” .967

În contemplarea *naturală* , omul înțelege adevărul realității acestei lumi: el „cunoaște adevăratul sens al lucrurilor” din lumea creată, el „vede lucrurile după natura lor” și dobândește, de asemenea, „adevărata cunoaștere a aproapelui său și adevărata cunoaștere a sinelui” .968 „Contemplarea naturală a entităților

create... este cunoașterea sensurilor spirituale (logoi) ale creațiilor... principiile lor spirituale, cauzele, scopurile lor în Dumnezeu, sensul lor spiritual". Nu numai că „îi oferă omului adevărata cunoaștere a ființelor create", ci și „îi permite omului, eliberat de patimi, să-L înțeleagă pe Dumnezeu prin creațiile Sale"; ea „îl ridică la Creator, dar rămâne doar o cunoaștere indirectă a lui Dumnezeu " .[969]

Când un ascet se ridică la nivelul contemplării *supranaturale* , atunci „mintea sa omenească", înnebunită de la sine, „poate atinge lumina divină și fi onorată cu o epifanie supranaturală" [970] – fi onorată cu o întâlnire personală cu Hristos în timpul vieții sale, promisă de El aleșilor Săi [971] .

Într-un astfel de act sacramental, „întrucât Dumnezeu este infinit transcendent față de toată ființa creată" și întrucât omul este în afara minții, orice capacitate cognitivă este abolită. Prin urmare, apostolul vorbește despre cunoașterea perfectă a lui Dumnezeu: *cunoașterea va fi abolită ,* [972] întrucât, în esență, nu mai este cunoaștere, ci o înțelegere misterioasă a lui Dumnezeu, care se găsește „dincolo de orice cunoaștere umană". Aici, „omul atinge cel mai înalt grad de perfecțiune la care este chemat de natură" și, treptat, „în lumina harului necreat, este complet îndumnezeit " .[973]

Totuși, cel mai bine este să auzim despre un subiect atât de sublim de pe buzele „învățătorului îndumnezeirii" [974] – Sfântul Grigorie Palama. Potrivit acestuia, o astfel de „iluminare mentală are loc atunci când mintea, devenind cerească și luându-L ca tovarăș pe Cel ce S-a înălțat la cer pentru noi, se unește acolo în mod clar și tainic cu Dumnezeu și primește contemplări supranaturale și inefabile, plinătatea cunoașterii imateriale, fiind umplută de cea mai înaltă lumină, nu ca un spectator al simbolurilor sacre senzoriale... ci ca iluminată de strălucirea lui Dumnezeu... participând direct la luminile Sale îndumnezeitoare" [975] .

***

Capacitatea contemplării supranaturale este asociată cu darul de a vedea lumina divină necreată, care în epoca Noului Testament a fost mai întâi „văzută de ochii apostolilor, care apoi au primit puterea și harul veacului viitor" [976] și l-a orbit și pe Saul, luptătorul lui Dumnezeu, când *aceasta a strălucit brusc asupra lui din cer* [977] .

Acest fenomen este inexplicabil pentru noi, întrucât „lumina inefabilă este mai presus de cuvinte și rațiune" [978.] În acest mod luminos Domnul se revelează omului, căci „cu adevărat nu există alt mijloc de a-L cunoaște pe Dumnezeu decât prin contemplarea luminii emanate de El" [979.] În razele sale necreate se împlinește adevărata comuniune cu Dumnezeu [980] .

Pe măsură ce privitorii divini avansează, vizitele de sus devin mai frecvente. „Când Lumina Divină a Duhului începe să acționeze frecvent asupra minții, atunci mintea devine complet transparentă și contemplă multe în interiorul ei în lumină." [981] Atunci sfinții aleși, „după ce și-au purificat inimile... Îl văd pe Dumnezeu în ei înșiși, ca într-o oglindă." [982] O astfel de viziune a lui Dumnezeu în

lumină nu numai că luminează mintea, ci este „unire și îndumnezeire, împlinită în mod tainic și inexprimabil în harul lui Dumnezeu . ” [983]

Printr-o astfel de „contemplare... omul este îndumnezeit” [984.] „Inima unui astfel de slujitor al lui Dumnezeu este un sanctuar și un rai în care locuiește Hristos” [985.] În razele luminii necreate, sufletul său este reînnoit și transformat [986] .

Sfântul Grigorie Palama, urmând cuvintele Mântuitorului din învățătura sa [.] vorbește despre asceții care contemplă lumina necreată ca și cum ar locui deja în Împărăția lui Dumnezeu [. Domnul Însuși „a numit lumina Schimbării la Față Împărăția Sa”, căci ea „aparține tainei celei de-a opta zile”, iar contemplarea ei „este o premoniție a vieții veșnice”. Întrucât „pe Muntele Tabor Persoanele Sfintei] Treimi sunt revelate sub formă de lumină”, atunci participarea la această lumină este „participare la energia necreată a Sfintei Treimi... participare la Dumnezeul cel Treimic... participare la Împărăția lui Dumnezeu ” .

După cum reiese clar din învățăturile Sfântului Grigorie Palama, există multe forme și „etape diferite ale vederii lui Dumnezeu, care mărturisesc starea spirituală a omului” [990] .

„Participarea la harul luminii necreate” este acordată sufletelor pregătite. Ea „este împărtășită celor care posedă două calități fundamentale”. În primul rând, celor care stau, asemenea apostolilor de pe Tabor, „lângă Domnul”, adică, neclintiți „în credință”. Și „în al doilea rând, celor care sunt înrudiți în spirit cu Petru, Iacov și Ioan”, pe care Mântuitorul „i-a înălțat pe munte”, adică i-a așezat „deasupra josniciei firii noastre”. Toate acestea înseamnă că o persoană care se străduiește să ajungă pe vârful Taborului trebuie „să urmeze calea curățirii inimii și a iluminării minții, calea isihasmului ortodox ” [.]

Totuși, în ciuda sublimității darului contemplativ, trebuie să înțelegem că viziunea luminii este la fel de accesibilă în epoca noastră ca și înainte. Accesibilă chiar și în lume și chiar și laicilor. Există ample dovezi în [acest sens] .

Dacă astăzi acesta devine un fenomen rar, atunci, după cum spun sfinții, „cel care nu a năzuit la cele mai înalte daruri ale harului să se învinovățească pe sine” [993] .

Aceasta este aceeași poziție a asceților moderni. Este incontestabil că „chiar și în timpul nostru există oameni care, prin harul Duhului Sfânt, sunt egali cu marii sfinți din vechime”.994 [Gânduri] precum „asta nu este pentru mine”, „acesta nu este destinul meu” sunt „falsă smerenie, născută din lene și poftă”, care devine „un obstacol în calea contemplării luminii necreate ” [.995]

De aceea, Sfântul Grigorie Palama, adresându-se laicilor în omiliile sale, predică: „După cum învață Sfinții Părinți, vederea luminii necreate nu este soarta celor aleși, ci este calea omului de la chipul la asemănarea” lui Dumnezeu; este o cale pregătită *pentru toți* și „trebuie să o urmăm cu toții”. Așadar, în principiu, „vederea harică este accesibilă tuturor oamenilor” care sunt gata să urmeze calea practicii isihaste a [activității] mintale .

Desigur, în general, o viziune a luminii este acordată asceților care au atins detașarea și au intrat într-o perioadă de contemplare. Dar se știe, de asemenea, că harul este imprevizibil și complet arbitrar; acționează fără nicio regulă - „printr-o providență specială” și „nu pe calea generală” .997 Prin urmare, unei persoane i se poate acorda o vizită luminoasă din partea lui Dumnezeu chiar de la începutul călătoriei sale spirituale, așa cum i s-a întâmplat, de exemplu, lui Nicolae Motovilov, prin mijlocirea Sfântului Serafim.

Și uneori Lumina Divină coboară asupra celor care nu au pornit încă pe nicio cale. De exemplu, Sfântul Sofronie din Essex, pe când era încă un copil mic, a intrat în contemplare în timp ce stătea în brațele bonei sale. El „a văzut lumina necreată încă din pruncie” și a avut „o experiență timpurie de contemplare divină pe care și-a amintit-o toată viața, care i-a rămas nești în memorie”. El însuși povestește acest lucru: „L-am cunoscut pe Dumnezeul Viu încă din cea mai fragedă copilărie... Purtat din templu în brațe, am văzut un oraș care era întreaga lume pentru mine, iluminat de două feluri de lumină. Lumina soarelui nu m-a împiedicat să simt prezența unei alte Lumini . ”

***

Tipurile și variațiile stărilor contemplative sunt variate și nenumărate. În legătură cu memoria Sfântului Sofronie, este necesar să menționăm o formă de contemplare, care este considerată cea mai puțin perfectă, cea mai fundamentală. În acest caz, o persoană nu este transportată în întregime în cerurile spirituale, ca în formele superioare de contemplare, ci poate percepe simultan ambele lumi - pământească și cerească. În această stare, așa cum explică Sfântul Grigorie Palama, contemplarea spirituală a luminii necreate se suprapune peste viziunea realităților pământești cu vederea trupească obișnuită .

Și Sfântul Ignațiu mărturisește despre acest fenomen 1001 .

Acest lucru este cunoscut și din experiența asceților moderni. Se întâmplă ca, la intrarea în contemplare, „să se păstreze o viziune normală asupra mediului material. Într-o astfel de stare, o persoană poate rămâne cu ochii deschiși și poate vedea simultan două lumini: cea fizică și cea divină”. Uneori, asceții „spun că văd lumina necreată cu ochii lor naturali”.

De fapt, „două lumini sunt percepute simultan, dar nu în același mod. Lumina necreată este diferită prin natura sa... invizibilă prin însăși natura sa, devine inexplicabil vizibilă” exclusiv ochiului intelectual, viziunii spirituale. În același timp, lumina soarelui pătrunde în pupilă în mod obișnuit și „produce o anumită iritație a nervului optic ” .

Rezultatul este o suprapunere supranaturală a două tipuri de percepție - o persoană vede și contemplă simultan ambele lumi paralele. Abilitățile naturale umane sunt transformate prin har, căci „puterea divină, dincolo de natură, poate schimba și reface ochii... Unde este Dumnezeu, nimic nu este imposibil . ” 1003

Prin urmare, un isihast, cufundat în isihie profundă, este inexplicabil capabil de o viziune senzorială a non-senzorialului; el vede „atât cu sentimentul, cât și cu mintea ceea ce este mai presus de orice sentiment și de orice minte” [1004] .

De asemenea, trebuie menționat că viziunea luminii poate fi un fenomen înșelător. Prin urmare, atunci când apare orice iluminare cuiva care nu a atins detașarea și este nepriceput în contemplare, riscul de a fi înșelat și de a cădea pradă înșelăciunii distrugătoare a sufletului este foarte mare. Adevărul este că, pe lângă adevărata lumină a harului necreat, există două tipuri de manifestări create ale luminii. Una, așa cum mărturisește experiența asceților, este „lumina naturală a minții” persoanei înșele; cealaltă este „lumina diavolească”. Problema este că numai cei care au experimentat adevărata lumină, cei pricepuți în viziunea divină autentică, sunt capabili să discearnă proprietățile luminii și să-i recunoască [autenticitatea] .

„Lumina naturală, fizică a minții” este o senzație subiectivă care poate apărea ca efect senzorial „în momente de intensă autoconcentrare”, supraefort intelectual sau ca urmare a diferitelor practici meditative. Dacă o astfel de strălucire fantomă este confundată cu un fenomen binecuvântat, cu o iluminare de sus, atunci cineva cade într-o iluzie autodistructivă. Acest lucru se întâmplă adesea căutătorilor „contemplației mistice”, orbiți de aroganță și mândrie. „Căzând în autoadmirare”, ei își imaginează a fi recipienți ai „cunoașterii superioare”. Dar „cunoașterea noastră spirituală umană, fiind îndumnezeită [de noi înșine], devine demonică ” . [1006]

Mai mult, spiritele căzute pot imita efectul de strălucire falsă. „Lumina satanică creată” apare sub influența puterii demonice. Spre deosebire de lumina naturală, „lumina diabolică posedă o energie diferită” și produce adesea efecte virtuale impresionante. De exemplu, „când diavolul i-a revelat Sfântului Siluan lumina sa, bătrânul a devenit capabil să-și vadă propriile organe interne”. Desigur, „când este confundată cu lumina divină”, cineva cade în plasa [iluziei] demonice .

Rămâne de adăugat că nu tuturor, nici măcar asceților experimentați și de succes, li se acordă harul contemplării. Aceasta este o confirmare suplimentară a faptului că eforturile, luptele și realizările noastre nu fac decât să ne pregătească pentru a primi harul, în timp ce Duhul Sfânt ne dăruiește daruri conform [discernământului] Său providențial .

De exemplu, se știe despre schemonahul Arsenie Locuitorul Peșterilor, un tovarăș al Sfântului Iosif Isihastul, că „cunoștea doar Rugăciunea lui Iisus; contemplarea îi era complet necunoscută. Dar simțea în inima sa un mare har din rugăciunea mentală. Dumnezeu i-a dat mult har. Acest har nu era contemplativ, ca la bătrânul [Iosif], dar totuși era harul rugăciunii mentale. ” [1009]

***

Deasupra nivelului contemplativ, un singur lucru rămâne pe pământ: a treia perioadă a vieții spirituale umane - perfecțiunea supremă a celor ridicați la starea de îndumnezeire, un nivel supranatural al existenței, când o persoană

începe viața în stări care transcend capacitățile naturii sale. Un astfel de ascet, pe deplin iluminat prin contemplare, se înalță spre lumea superioară de dragul creșterii și perfecțiunii în îndumnezeirea întregii sale ființe naturale, până la realizarea deplină a potențialului insuflat în el de către Creator.

Puține lucruri se pot spune despre acest aspect misterios al vieții. Chiar și sfinții tac aici: „Deși am scris mult despre isihie... nu am îndrăznit niciodată să scriem despre îndumnezeire; abia acum vom spune ceva... deși suntem neputincioși să-l descriem . ” [1010]

Din acest „ceva” spus de Sfinții Părinți, devine clar că, în esență, îndumnezeirea este cea mai strânsă „unire cu Dumnezeu, când... sfinții sunt considerați fii ai lui Dumnezeu” [1011] , că „harul îndumnezeirii este mai presus de firea” omului, „însăși unirea inefabilă se împlinește în mod tainic” prin puterea divină [1012.] Această „unire de neînțeles cu Dumnezeu” este „o stare exaltată a minții luminate”, ridicată „în sfera teologiei mistice – cunoașterea inefabilă a lui Dumnezeu în actul unirii imediate, pre-mentale cu El în extaz [1013] ” [1014] .

În procesul de îndumnezeire, „întregul om este complet pătruns în întregul Dumnezeu și devine tot ceea ce este Dumnezeu, cu excepția identității în esență, primindu-L pe întregul Dumnezeu în locul său” [.1015] Cu alte cuvinte, „omul își transcende natura... devenind din om dumnezeu” prin har.1016 [Într] -o astfel de stare reînnoită, creștinul „gustă viața binecuvântată a lui Dumnezeu, care este cu adevărat și se numește singura Viață adevărată, întrucât omul însuși devine dumnezeu prin îndumnezeire”. Tocmai „îndumnezeirea firii noastre este scopul Sinodului Veșnic al Sfintei Treimi ” [.1017] Și fiecare dintre noi, conform planului divin, este destinat „să se facă asemenea lui Dumnezeu ” [.1018]

Îndumnezeirea este un proces gradual și îndelungat, care începe, de fapt, cu sacramentul Botezului. S-a spus pe bună dreptate că „începem să trăim în veșnicie încă din acest veac prezent”.1019 Pe măsură ce un creștin progresează în lupta sa ascetică, el trece prin diferite „grade și etape de comuniune cu Dumnezeu”, iar apoi călătoria sa se extinde dincolo de granițele existenței pământești.1020

Gradele inițiale de îndumnezeire nu fac decât să pregătească pentru dobândirea harului; măsura mijlocie, în esență, este darul lui Dumnezeu al mântuirii pentru sufletul omenesc [1021] .

Cei care trec prin a treia perioadă de ascetism spiritual ating *o măsură perfectă* de îndumnezeire în timpul vieții lor și *un* grad perfect de detașare. „Cine s-a predat în întregime și de bunăvoie acțiunii Duhului și a atins îndumnezeirea nu păcătuiește și nu poate păcătui”, [1022] căci omul, „devenind îndumnezeit, a dobândit și un fel de imuabilitate, pentru a nu se întoarce la rău”. [1023] Și aceste virtuți supranaturale sunt deja inalienabile, întrucât „darul îndumnezeitor acordat sfinților este nepieritor; rămâne cu ei pentru totdeauna, fiind un izvor inepuizabil de iluminare și renaștere ” . [1024]

Cele mai înalte grade de îndumnezeire sunt direct legate de impactul energetic al luminii necreate asupra sufletului. „Potrivit Părinților... darul îndumnezeitor al

Duhului este energia lui Dumnezeu... energia esențială a lui Dumnezeu”, iar „lumina necreată este viața veșnică care intră în persoana îndumnezeită și este inseparabilă de Dumnezeu ” . [1025]

O astfel de măsură de unire cu Dumnezeu este apogeul perfecțiunii pământești, dar nu limita posibilităților unei creaturi îndumnezeite. „Starea *absolută* de îndumnezeire va deveni accesibilă în toată plenitudinea ei în perspectiva escatologică viitoare”, iar asemănarea *perfectă* cu Dumnezeu care ne este accesibilă pe pământ este doar „o garanție a acelei plenitudini viitoare ” .

***

Note

680

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 88.

681

Vezi această ediție: Capitolul „Organe necorporale” („Două conștiințe”).

682

„Cea mai importantă și profundă activitate mentală are loc dincolo de pragul conștiinței noastre și nu încetează niciodată.” – *Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetsky).* Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. P. 118.

683

„Pentru ca abilitățile transcendentale ale spiritului nostru să se manifeste, pentru ca supraconștiința să fie revelată, conștiința normală, fenomenală, trebuie să dispară sau cel puțin să fie slăbită semnificativ.” – *Arhiepiscopul Luca (Voino-Iasenetski).* Spirit, Suflet și Trup. Moscova, 1997. P. 120.

684

„O persoană poate dobândi o vedere spirituală doar închizându-și ochii fizici – adică abandonând încercările de a vedea cu vedere pământească ceea ce este pur și simplu imposibil de înțeles cu această abilitate naturală a noastră, neiluminată de harul divin.” – *Malkov P. Iu.* Iubitorul lui Hristos. Moscova, 2014. P. 399.

685

Luca (Voino-Iasenetsky), Arhiepiscop. Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 119–121.

686

„Este imposibil ca cineva care nu suferă, care nu plânge, care nu își spală fața cu lacrimi, să-L vadă pe Dumnezeu... Numai durerea poate elibera o persoană de dorințele nechibzuite și de tot ceea ce o captivează, o poate elibera de ea însăși

și o poate uni cu Dumnezeu.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 35.

687

Efectul purificator al suferinței, inclusiv în timpul bolilor grave, este o problemă separată, strâns legată de subiectul smereniei și al dobândirii harului. Deocamdată, ne vom limita la subiectul restrâns care ne interesează.

688

Grigorie Palama, sfânt // *Petru (Pigol)* , *stareț* . Cuviosul Grigorie Sinaitul și succesorii săi spirituali. Moscova, 1999. P. 83. Cf.: *Chiar dacă omul nostru din afară se strică, totuși omul dinăuntru se înnoiește* (2 Cor. 4:16).

689

Romani 6:6 .

690

Hilarion, Schemamonk . Pe Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. p. 810.

691

Recent, realitatea spirituală a fost dezvăluită și științei seculare. În 1977, au fost publicate pentru prima dată materiale despre o descoperire senzațională. Profesorul V.B. Slezin, șeful laboratorului de neuropsihofiziologie de la Institutul de Psihoneurologie Bekhterev, și un grup de oameni de știință din Sankt Petersburg (I.Ya. Rybina, N.I. Muzalevskaya și V.M. Uritsky), „după 40 de ani de cercetare”, au descoperit o „a patra stare funcțională a creierului” - „starea de rugăciune”. „Înainte de aceasta, știința cunoștea doar trei stări”. Materialele despre descoperirea acestui fenomen spiritual au fost prezentate la o conferință mondială la Universitatea din Arizona, SUA, și au stârnit interesul deosebit al oamenilor de știință din multe țări. Cercetările au continuat în anii 2000. Printre participanții la experimente s-au numărat studenți ai Academiei și Seminarului Teologic din Sankt Petersburg, călugări ai Lavrei Alexandr Nevski și starețul acesteia, Veniamin, precum și pastori ai altor credințe. „Electroencefalogramele au fost înregistrate folosind echipamente moderne” și s-a efectuat „analiza spectrală computerizată”. S-a descoperit că în timpul rugăciunii „se produce o abatere de la realitate” și o persoană intră într-o stare specială necunoscută științei. În mod remarcabil, „nu fiecare rugăciune produce aceleași rezultate”: starețul, ocupat cu treburile exterioare, „a obținut rezultate semnificativ mai slabe” decât călugării, care petrec multe ore în rugăciune. Iar preotul catolic nu a experimentat o tranziție la a patra stare în timpul rugăciunii. – Conversații simple despre calea spre mănăstire. Kolomna, 2005. pp. 114–116; *Zarezin, M.,* Rossiyskaya Gazeta. http://rg.ru/anons/arc_2001/0126/4.shtm; *Cherkasov I.* Komsomolskaya Pravda. 20.11.2001; http://novm.ru/8/glavi3.html; http://anomalia.kulichki.ru/text6/621.htm; http://scorcher.ru/art/cognition/cognition2.php; *Ivanov A.* Rossiyskaya Gazeta.

26.01.2001; http://warrax.net/Satan/xians/ummol.html; *Kazak V.* Russkiy Dom. 1999. № 7; http://galactic.org.ua/Prostranstv/p_n-f-2.htm; http://galactic.org.ua/Prostranstv/p_neiro-pcix-7.htm

692

1 Timotei 1:9 .

693

Să subliniem faptul că imaginația este direct legată de mândrie și iluzie. Sfântul Grigorie Palama subliniază interconectarea lor, care dă naștere altor vicii pasionale: „Există... un sentiment - imaginația despre sine, din care apar alte plăceri și pasiuni la iubitorii de lume, printre care se numără: aroganța, trufia și mândria." De asemenea, din „înfumurare se formează anumite alte pasiuni amestecate: plăcerea oamenilor, vanitatea și aroganța." - *Grigorie Palama,* Omilia Sfântului. Moscova, 2008. Vol. 1. Nr. 33; *Mandzaridis, G.* Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 78.

694

Pentru mai multe informații despre pseudo-rugăciunea imaginativă, consultați publicațiile noastre: Această ediție, Vol. 3, Secțiunea „Minte și inimă", Capitolul „Imaginea rugăciunii"; Începutul rugăciunii. Conversații 7, 8, 28, 34.

695

Sfântul Simeon Noul Teolog. Despre cele trei forme de atenție și rugăciune // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 462; Operele. TSL, 1993. Vol. 2. P. 68; Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 91.

696

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 56.

697

„După Cădere... mintea întunecată nu se bazează pe contemplare, ci pe experiența senzorială și... rațiune... Adică, mintea se manifestă ca rațiune [rațiune]... iar rodul este cunoașterea lumii vizibile." Întrucât „mintea, îndepărtată de contemplare, interacționând cu rațiunea, bazându-se pe puterile spirituale și experiența omului... este aproape incapabilă să contemple lumea suprasensibilă, ea este folosită de om doar parțial, în funcția sa inferioară", în principal „ca instrument pentru analiza și înțelegerea experienței senzoriale." - *Vadim Leonov, Arhipreot.* Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 77; Concepte de minte, rațiune, rațiune... http://azbyka.ru

698

O astfel de gândire este „de natură rațională, întrucât mintea se îndreaptă către rațiune, folosindu-și abilitățile și este complet cufundată în ea. Și prin cufundarea

în rațiune, mintea dobândește și proprietățile acesteia.” – *Vadim Korzhevsky, preot.* Propedeutica asceticismului. Moscova, 2004. P. 381.

699

„Marea putere a minții... trebuie îndreptată în întregime către Dumnezeu.” Dacă mintea nu este concentrată în rugăciune, devine distrasă și își pierde puterea, iar „dacă minții unei persoane îi lipsește puterea, atunci omul rămâne doar cu intelectul gol: lucrează cu intelectul și, după chipul lui Dumnezeu, se transformă într-un intelect, o mașină.” – *Paisie Athonitul, Bătrân* . Cuvinte. Moscova, 2013. Vol. 6. Pagina 170.

700

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 187.

701

1 Corinteni 8:1 .

702

Korjevski Vadim, preot. Propedeutica asceticismului. Moscova, 2004. P. 390.

703

1 Corinteni 3:19 ; Iacov 3:15 .

704

Eclesiastul 9:7 .

705

Să ne amintim, de exemplu, cum Domnul nu numai că vorbește personal cu păgânul Balaam și îi poruncește acțiunile, ci și, atunci când dorește, poate vorbi cu o voce omenească prin intermediul unui măgar. Vezi: Numeri 22:9-12; 28-30 .

706

Șarikov este un personaj din povestirea „Inimă de câine” (1925) de M.A. Bulgakov, al cărui nume a devenit un cuvânt familiar.

707

Se presupune că cititorul este familiarizat cu învățătura ortodoxă despre cele trei etape ale dezvoltării spirituale. Să ne reamintim. Prima perioadă - *cea activă* - este etapa purificării sau a pocăinței: lupta pentru a depăși nivelul subnatural al ființei. Aici, mintea și inima sunt unite și se practică rugăciunea activă a minții și a inimii, care servește la purificarea sufletului de patimile păcătoase. Această perioadă culminează cu dobândirea dezpătirii inițiale, mântuirea sufletului pentru viața veșnică. A doua perioadă - *cea contemplativă* - este etapa iluminării sau a harului. Acesta este nivelul natural al ființei, unde se acordă rugăciunea inimii

plină de har și contemplarea. Luminată de contemplarea divină, o persoană atinge o stare de perfecțiune spirituală sau asemănarea cu Dumnezeu. A treia perioadă - *îndumnezeirea* - este etapa vieții perfecte la un nivel supranatural al ființei, adică la un nivel care depășește capacitățile naturii umane. Aici, sufletul este desăvârșit, crescând pe măsură ce trece prin îndumnezeire în timpul vieții, realizând pe deplin potențialul spiritual al naturii sale. Pentru mai multe detalii, consultați acest articol. ed.: Vol. 3. Secțiunea „Creștere spirituală”, Capitolul „Viața spiritului” („Trei perioade”).

708

Să clarificăm faptul că un creștin dobândește unirea minții cu inima în două moduri: fie prin practicarea activității mintale, fie prin providența specială a lui Dumnezeu, ca un dar care precede isprava activității mintale.

709

1 Corinteni 2:9 .

710

Omul firesc nu primește lucrurile Duhului lui Dumnezeu, căci pentru el sunt o nebunie și nu le poate înțelege, pentru că trebuie judecate duhovnicește . (1 Corinteni 2:14)

711

Iosif de Vatoped , bătrân. Anunțuri Vatoped. 2004. P. 345.

712

De altfel, aceste trăsături au fost luate în considerare în textele Sfintei Scripturi, care abundă în antropomorfisme și concepte juridice introduse în mod deliberat și folosesc pe scară largă parabole. Întrucât *omul firesc nu acceptă și nu poate înțelege ceea ce* trebuie *judecat spiritual* (vezi 1 Corinteni 2:14), este imposibil să i se explice obiectele și fenomenele lumii spirituale decât prin analogie cu experiența senzorială pământească. Prin urmare, lui Dumnezeu i se atribuie trăsături antropomorfice: El „umblă” în rai, „Își întinde mâna” și așa mai departe. Acțiunile Sale sunt descrise ca manifestări pasionale: El „se mânie”, „este gelos”, „blestemă” și așa mai departe. Este introdusă o interpretare juridică comună a conceptelor spirituale complexe: cumpărarea și vânzarea, răscumpărarea, răsplata, condamnarea, îndreptățirea și așa mai departe. Astfel de simplificări ne permit să transmitem cel puțin o idee aproximativă despre adevărurile Revelației Divine, al cărei adevărat sens spiritual este dificil de accesat pentru conștiința spirituală.

713

Iosif de Vatoped, Preasfântul. Anunțuri de la Vatoped. 2004. P. 345.

714

În acest sens, de exemplu, Sfântul Isaac pune în contrast doi termeni: „Dacă *rugăciunea* îți prinde curs , atunci ea înlocuiește regula constând în *rugăciuni* .” – *Sfântul Isaac Sirul* // Sfântul *Ignatie (Brianchaninov).* Patericon. Moscova, 1996. Pagina 250. „Prin *rugăciune* nu înțelegem rugăciuni de laudă și mulțumire, imnuri și molebene. În tradiția bisericească, toate acestea se numesc *psalmodie* , și nu rugăciune. În textele ascetice, cuvântul *rugăciune* se referă la rugăciunea mentală [din inimă], prin care un creștin se unește cu Dumnezeu și realizează îndumnezeirea.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. Pagina 259.

715

Prin urmare, *rugăciunea* în adevăratul sens începe cu rugăciunea mentală și își atinge plinătatea în rugăciunea inimii. „Totul vine din rugăciunea mentală. Fără ea, nimic nu se întâmplă.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pagina 7.

716

1 Corinteni 12:3 .

717

„Rugăciunea inteligentă are loc doar la cei care au primit harul lui Dumnezeu.” – *Porphyrios Kavsokalyvite, Prezbiter.* Viață și cuvinte. 2006. P. 183.

718

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 3. Nr. 384.

719

Teofan Pușcăriașul, Sf. // Citat din: http://russned.ru/hristianstvo/puti-spaseniya-hristianina-no7-o-molitve

720

Acele cazuri speciale când Dumnezeu acordă unirea în avans, înainte de lucrările pregătitoare, sunt excepții pe care nu le luăm în considerare acum.

721

„Dacă rațiunea [inteligența] ar trebui să aibă vreun rol în lucrarea rugăciunii, este doar ca aceasta să fie lipsită de activitatea sa inerentă: gândirea, raționamentul și rapiditatea nestăvilită în mișcare.” – *Hilarion, schimonah* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. p. 160.

722

„Dacă te rogi în tăcere, dar limba ta se mișcă chiar și puțin, atunci aceasta este tot rugăciune orală [verbală] și nu mentală.” – *Mercurie [Popov], călugăr* . Însemnările unui călugăr-mărturisitor. Moscova, 2001. P. 229

723

Acest lucru ar trebui să fie familiar tuturor: ascult pe cineva vorbind, dar atenția îmi este distrasă de propriile gânduri. Aud sunetele cuvintelor, dar nu le înțeleg sensul. Mintea continuă să funcționeze - organele auditive percep vorbirea, creierul primește aceste semnale și le transformă în cuvinte interne, dar nu se realizează nimic mai mult. În astfel de cazuri, se spune: „Intră pe o ureche și iese pe cealaltă”, deoarece „mintea este în altă parte” și ceea ce se aude „nu se asimilează”. Este cu adevărat „în altă parte”, deoarece și-a îndreptat energia nu către ceea ce creierul percepe prin auz, ci către gândul care a apărut în minte. Se poate, de exemplu, citi cu voce tare un acatist, auzindu-și clar propria voce expresivă, dar nu se poate înțelege ce se citește. Pentru că, deși mintea funcționează și organele văzului, auzului și vorbirii funcționează, mintea este preocupată de propriile preocupări - imaginându-și, de exemplu, ce se va servi la cină în seara asta. Același lucru se întâmplă când, stând deasupra unei cărți, citim o pagină și dintr-o dată ne dăm seama: despre ce citesc?.. Și trebuie să o recitim.

724

Ilie Ekdik, preot. // Filocalia. TSL, 1992. T. 3. P. 439.

725

Sfântul Teolipt al Filadelfiei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 169.

726

„Uneori, în timpul rugăciunii vocale, se rostește psalmodia, dar mintea este dusă undeva în afară, rătăcind în gânduri pătimașe despre lucruri lumești, încât se pierde însăși înțelegerea a ceea ce se spune. Acest lucru se întâmplă și în rugăciunea mentală. Adesea gândul repetă cuvintele rugăciunii, dar mintea nu-l însoțește, nu-și îndreaptă privirea către Dumnezeu, către Care se îndreaptă conversația din rugăciune, ci se abate pe nesimțit spre alte gânduri. Și deși gândul rostește cuvintele, mintea se sustrage cunoașterii lui Dumnezeu. Atunci sufletul apare neliniștit și, parcă, inconștient, căci mintea rătăcește în un fel de fantezii... Cel ce se roagă nici măcar nu recunoaște înaintea Cui se roagă și pentru ce se roagă... are doar aparența că se roagă, dar nu stabilește în sine adevărata rugăciune.” – *Teolipt din Filadelfia, Sfânt.* // Ibidem.

727

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultați această ediție: Secțiunea „Rang și metodă”, Capitolul „Primul front” („Esența metodei”).

728

„Rugăciunea se numește *mentală* atunci când este rostită de minte cu atenție profundă, cu simpatia inimii; *rugăciunea se numește inimă* atunci când este rostită cu mintea și inima unite.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

729

„Mintea și inima nu pot fi unite altfel decât prin Duh.” „Unirea se împlinește cu degetul lui Dumnezeu.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996. Vol. 2. P. 299; Vol. 5. P. 116. „Unirea minții și a inimii are loc numai în Duhul Sfânt.” – Cuviosul *Sofronie (Saharov); // Mitropolitul Hierotheos (Vlachos).* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 305. „Să știți că nimeni nu-și poate stăpâni mintea de unul singur, dacă nu este stăpânită de Duh.” – Cuviosul *Grigorie Sinaitul* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 217.

730

„Mintea care se concentrează în inimă în timpul rugăciunii este ca un mire care vorbește cu mireasa sa; dar cine nu intră înăuntru este ca unul care stă afară din camera nunții și geme: « *Cine mă va duce în cetatea fortificată* ?»” (Psalmul 59:11).” – *Elijah Ekdik, preot.* // Filokalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 435.

731

Ioan 4:23–24 .

732

„Mintea, prin invocarea frecventă a Domnului în puritatea gândului... este transformată printr-o schimbare divină — este înviorată și îndumnezeită prin cunoașterea lui Dumnezeu.” – *Sfântul Teolipt al Filadelfiei.* Opere ascetice. Moscova, 2018. Pagina 354.

733

Prin inimă „harul trece în întreaga fire umană”. – *V.N. Lossky.* Eseu despre teologia mistică... Moscova, 1991. P. 152.

734

Ioan Sinaitul, Sf. Scară. M., 1997. 28:19.

735

„Mintea cheamă adesea numele Domnului și mintea ascultă cu atenție această invocație... Cuvintele rugăciunii sunt rostite cu întreaga concentrare a ochiului minții asupra lui Dumnezeu.” – *Sfântul Teolipt al Filadelfiei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 168.

736

Mintea, așa cum am menționat deja, este capabilă să gândească dincolo de cuvinte. Vezi: Capitolul „Organe fără trup” („Minte și rațiune”). Acest gând nonverbal este asemănător cu ceea ce observăm în viața de zi cu zi, atunci când o idee ne vine în minte instantaneu, ca un fulger. Acesta este gândul în forma sa cea mai pură, extrem de concentrat și dens, amintind de un sul rulat. Pentru a

reflecta asupra acestei idei sau a o exprima, trebuie să derulăm sulul: rațiunea decodează gândul, traducându-l într-un cuvânt intern.

737

Sfinții Vasile cel Mare, Dionisie Areopagitul, Teolipt al Filadelfiei și Grigore Palama indică acest proces atunci când spun că mintea „intră în sine", „acționează asupra ei înșiși, contemplându-se pe sine" sau că mintea „se întoarce la sine... și prin rugăciune se înalță la conștiința lui Dumnezeu". Sau: „mintea se întoarce la sine și prin ea însăși se înalță la Dumnezeu" și „rămâne în întregime în sine și în Dumnezeu". – Vasile cel Mare, Opere *sfinte . Moscova, 2009. Vol. 2. P. 444; Sfântul Teolipt al Filadelfiei,* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 175; *Grigore Palama, Triade sfinte* . Moscova, 1995. I, 2, 5; Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

738

„Când cineva rămâne în această concentrare a minții, întinzându-se spre Dumnezeu, atunci, printr-o puternică auto-constrângere, suprimând natura trecătoare a gândurilor sale, se apropie mental de Dumnezeu, întâlnind inefabilul." – *Grigore Palama, Sfântul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 301.

739

Grigorie Palama, Sfânt // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 270. „Din Tradiția patristică știm că o persoană a cărei minte este liberă de robia rațiunii și luminată de Dumnezeu poate trăi în lume cu numeroasele ei preocupări și, în același timp, să rămână în rugăciune neîncetată." De aceea, Sfântul Grigorie Palama, „adresându-se laicilor, vorbește despre rugăciunea mentală, arătând că nu există o diferență fundamentală între monahism și viața în lume." – Ibid. Pp. 18, 58.

740

„După ce mintea a coborât în inimă... cineva se poate ocupa de alte activități fără a-și desprinde mintea de inimă. De exemplu, un preot isihast, în timpul Sfintei Liturghii, se roagă cu voce tare sau spune ceva potrivit diaconului sau altui preot în timpul celebrării Tainei, fără a-și îndepărta mintea de inimă." – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . O noapte în pustiul Sfântului Munte. TSL, 1997. P. 86.

741

Sfântul Teolipt al Filadelfiei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 173.

742

Desigur, „aceasta nu înseamnă că un credincios, acordat în activitatea sa la energia divină, se detașează complet de necesitățile vieții, rămânând inactiv sau într-un fel de extaz, ci înseamnă doar eliberarea minții de preocupările care ar trebui să fie ocupate cu intelectul". De exemplu, „un om de știință care a învățat munca intelectuală rezolvă întrebări științifice cu ajutorul rațiunii, în timp ce

mintea, închisă în inima sa, păstrează neschimbată amintirea lui Dumnezeu”, menținând rugăciunea în paralel cu munca sa. – *Metallinos G., Protopop.* Ortodoxia ca vindecare. http://pemptousia.ru

743

1 Tesaloniceni 5:17 .

744

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori complete. Numărul 4. Nr. 584.

745

„Când, prin puterea muncii rugăciunii, acțiunea rugăciunii se stabilește în inimă, atunci ea va începe să țină mintea în sine... Totuși, chiar și după aceasta, poate exista o înălțare a gândurilor, care sunt complet supuse doar de cei desăvârșiți în Duhul Sfânt, care au ajuns la o stare de neaburire în Hristos Iisus.” – *Sfântul Grigorie Sinaitul* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 218.

746

„Nu numai orice sentiment păcătos și orice gând păcătos, ci și toate gândurile și senzațiile naturale, oricât de subtile și deghizate de o dreptate imaginară, distrug legătura dintre minte și inimă, punându-le în opoziție una cu cealaltă.” – *Ignațiu (Brianceninov), Opere sfinte* . Moscova, 1998. Vol. 5. P. 117.

747

Sofronie (Saharov), Venerabilul // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 305.

748

Compungerea este una dintre cele patru etape ale dezvoltării gândirii: sugestie, combinare, compungere, captivitate.

749

Sfântul Teolept al Filadelfiei // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 169. Pentru detalii despre acest subiect, consultați cartea noastră: Începutul rugăciunii. Conversația 37. „Mintea în inimă”.

750

David Disipat, călugăr . Lucrări polemice. Moscova–Athos, 2012. Pp. 259, 260.

751

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 55.

752

Ibidem, p. 162.

753

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 4.

754

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfânte. Vol. 1, 2. http://azbyka.ru „Există o diferență enormă între *simpatia* inimii cu mintea și *unirea* minții cu inima....” La fel de mare este „diferența dintre rugăciunea săvârșită de minte cu simpatia inimii și... săvârșită de minte în inimă”, căci „una este să te rogi cu atenție, cu participarea inimii” și cu totul „altul este să cobori cu mintea în templul inimii și de acolo să oferi o rugăciune tainică, plină de puterea și harul lui Dumnezeu”. Prima „rugăciune se numește mentală... cu *simpatia* inimii”. A doua este „inițială, atunci când este rostită de mintea și inima *unite* , cu mintea, ca să spunem așa, coborând în inimă și trimițând rugăciunea din adâncul inimii”. - Ibidem.

755

„Însuși harul lui Dumnezeu, la un moment știut de el, după bunăvoința sa, îl transferă pe ascetic de la prima formă de rugăciune [mentală] la a doua [inițială].” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

756

Vezi această ediție: Capitolul „Cădere și ascensiune” („Minte și spirit”).

757

Vezi această ediție: Vol. 1, p. 699.

758

Din scrisoarea unui cititor. Arhiva autorului.

759

„Mintea unei persoane nu se poate uni cu inima sa profundă prin simpla dorință.” – *Ieromonahul Sofronie.* Starețul Siluan. http://azbyka.ru

760

De exemplu, Sfântul Sofronie (Saharov) spune despre sine: „Gândul meu a rămas fără speranță în inima mea zi și noapte în cei șapte ani de rugăciune pocăință.” – *Arhimandritul Sofronie* . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. p. 54.

761

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. http://azbyka.ru

762

Ibidem.

763

Preasfântul Ephraim Katounaksky. Moscova, 2002. P. 42.

764

Din corespondență personală. Arhiva autorului. Cum să nu ne amintim cuvintele Starețului Emilian: „Mintea să ne fie goală... Cum ne putem ruga... când mintea este plină de urme?... Mintea să devină ușoară și goală... Și îl veți găsi pe Hristos.” – *Arhimandritul Emilian.* Cunoașterea lui Dumnezeu... Moscova, 2002. Pp. 281, 282.

765

Dintr-o scrisoare de la cititorul A.M. Arhiva autorului.

766

Sofronie, arhim . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. P. 54.

767

Dacă mintea care se roagă părăsește inima, atunci „tu, lăsându-L pe Dumnezeu înăuntru, I te vei adresa în conversație, stând afară, coborând de la cel mai înalt la cel mai de jos.” – *Sfântul Grigorie Sinaitul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 219.

768

Nu este o coincidență faptul că uneori, în timpul unor astfel de rugăciuni, oamenii își pun involuntar palma sau vârful degetelor pe locul inimii. Această particularitate se reflectă chiar și în reprezentările iconografice, de exemplu, în imaginile tradiționale ale Sfântului Serafim de Sarov .

769

Vezi această ediție: Capitolul „Cădere și ascensiune” („Minte și spirit”).

770

Cuviosul Paisie (Velichkovsky) . Capitole despre rugăciunea mentală. Cap. 2 // Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. P. 502.

771

Rugăciunea inimii „transformă inima din carnală, pasională și egoistă în bunătate, astfel încât să nu mai simtă pasiune”. Și „când centrul este purificat, atunci și periferia va fi pură”. – *Arhimandritul Efrem de Filotheu, „* Învățătura despre rugăciunea noetică”. Athos, 2015, p. 5. S-a spus foarte corect că efortul purificator, activ „este mijlocul prin care îl insuflăm pe Dumnezeu, îl acceptăm pe Dumnezeu în ființa noastră și îndepărtăm toată impuritatea din noi înșine”. – *Arhimandritul Emilian (Vafidis), „* Interpretare... Ekaterinburg, 2014, p. 419.

772

Nicodim cel Sfânt Munte, Venerabilul // Istoria Mișcării Kolivadice. Penza, 2019. pp. 89, 90. „Părinții au stabilit metoda descrisă de întoarcere a minții către inimă pentru purificarea mai ușoară și mai rapidă a minții și a inimii, care sunt cele mai importante părți ale unei persoane, cele mai subtile și predispuse la rău... Sfinții Părinți au urmărit să purifice firea umană de patimi printr-o astfel de unire a minții cu inima, astfel încât prin această purificare firea noastră să fie pregătită să primească harul supranatural al lui Dumnezeu. Această metodă de rugăciune purifică mai repede decât toate celelalte.” – Ibid.

773

Evagrie Ponticul, Avva // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 579. „Când... cineva își curăță sufletul și inima de orice întinăciune a patimilor duhovnicești și trupești... atunci harul lui Dumnezeu... înalță mintea purificată prin el... la contemplarea duhovnicească”, atunci intrarea în perioada plină de har a luptei duhovnicești este deschisă celor lipsiți de patimă. – *Paisie (Velichkovsky), Cuviosul* . Capitole despre rugăciunea mentală. Cap. 2 // Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. P. 507.

774

Evagrie, Avva. Despre rugăciune. Cap. 63 // Opere. Moscova, 1994; *Grigore Palama, Sf.* Triade. I, 3, 50.

775

„Mulți... neavând experiență în practica mentală, păcătuiesc împotriva rațiunii drepte, crezând că este practica doar a oamenilor detașați și sfinți... Și deși vorbesc și propovăduiesc despre aceasta incorect, toată lumea îi ascultă.” Între timp, este necesar „pentru noi, cei pătimași și slabi, să cunoaștem măcar o urmă de tăcere mentală, adică rugăciune mentală activă”, căci „este practica esențială a începătorilor și a celor pătimași... Acesta este ritul practicii mentale, potrivit celor pătimași.” Nimeni să nu se îndoiască de faptul că pentru o persoană păcătoasă „este posibil să învețe practica mentală”. - *Venerabilul Vasili Polianomerulski.* Prefață // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. Pp.

776

„Practicarea rugăciunii mentale”, atâta timp cât mintea este guvernată de arbitrariul și voința umană, se numește întotdeauna un act, și nu contemplare.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky)* . Capitole despre rugăciunea mentală. Cap. 2 // Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. P. 505.

777

2 Corinteni 12:2 .

778

„Spre deosebire de lupta activă, în viața contemplativă toată inițiativa îi aparține lui Dumnezeu.” – *Sfântul Ioan Carpaticul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 58.

779

Când „starea de rugăciune devine neîncetată”, atunci o persoană trăiește în prezența lui Dumnezeu – „simțirea lui Dumnezeu, prezentă și activă” – atinge „o mare putere și claritate”. – *Sofronie, ieromonah.* Starețul Siluan. Capitolul 5. http://azbyka.ru

780

Pentru aspectul tehnic al metodei sobrietății, consultați această ediție: Cartea a 2-a, Secțiunea „Ordine și metodă”, Capitolul „Ordine internă” („Bazele sobrietății”).

781

Căci fără sobrietate, „oricât te rogi, oricât posti, oricât te lupți, chiar dacă devii călugăr sau faci orice altceva pentru mântuirea ta, dacă nu-ți veghezi gândurile... dacă neglijezi începutul păcatului, te vei lupta și te vei epuiza toată viața, dar totuși... nu vei dobândi nicio virtute.” – Arhimandritul Emilian *(Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 101, 203.

782

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 375.

783

Sfântul Paisie al Moldovei // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 2. Pp. 24, 25.

784

Venerabilul Isihie al Ierusalimului. O predică despre sobrietate. Ch. 1 // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 1.

785

Mevqodo» pneumatikhv.:.

786

Și prin urmare, „nu există o binecuvântare mai mare de la Dumnezeu decât această” practică, căci prin sobrietate „mintea, spiritul nostru, întregul nostru sine interior se apropie de Dumnezeu și se unește cu El... Această artă spirituală, adică colaborarea spiritului uman și a Duhului lui Dumnezeu... apropiată și imediată... Sobrietatea ne face părtași la viața lui Dumnezeu Însuși, ni-L comunică pe Duhul Sfânt.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 20, 21.

787

„Sarcina noastră este să ne limităm mintea la unicul Dumnezeu, iar orice altceva este doar o diversiune, un răgaz, ca să spunem așa.” Sobrietatea, însă, este „activitatea noastră exclusivă” - principala noastră muncă a vieții, meșteșugul nostru principal. Este „meșteșugul nostru spiritual, care cuprinde totul. A fi sobru înseamnă a fi mereu vigilent, menținând tăcerea interioară și renunțând la toate propriile noastre opinii, judecăți și gânduri.” Pur și simplu Îl chemăm neîncetat pe Hristos „și păzim porțile minților noastre.” - *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 117, 195.

788

2 Timotei 4:5 .

789

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 195.

790

Matei 14:24 . A se clatina (*slav* .) – a fluctua, a se răsuci; a rătăci, a se grăbi. De exemplu: el este clatinat peste valurile vieții; este clatinat de minte. – Dicționar explicativ al lui V.I. Dahl.

791

2 Petru 2:19 .

792

Prin aceasta, „înțelegeți mintea noastră slabă”. – *Cuvântul Isihie al Ierusalimului* . Un cuvânt despre sobrietate și rugăciune // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. Cap. 26.

793

Deocamdată, „mintea ta este încă slăbită, căci nu ai întărit-o, nu ai antrenat-o să stea vigilentă în gardă, să identifice imediat inamicul și să tragă în el”. Datorită slăbiciunii sale, „mintea ta încă permite gândurilor să intre în ea”. Între timp, „mintea în starea ei naturală, sănătoasă este atentă, stăpânită, îndreptată spre Dumnezeu. Când mintea este slăbită, atunci, din cauza insuficienței sale,” este neajutorată, complet vulnerabilă. Iar problema este că „atunci când mintea noastră este slăbită și bolnavă, la fel este și inima noastră și întreaga noastră viață”. – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 211, 212.

794

Vigilența (din cuvântul *englezesc* alert) este o stare de pregătire pentru luptă; alert – vigilent, precaut, în alertă.

795

Dacă cineva „nu-și exersează mintea astfel încât să devină întărită și cu adevărat stăpână” în sobrietate, atunci „într-o clipă, omul naufragiază, își abandonează lucrarea spirituală, Rugăciunea lui Iisus” și suferă o înfrângere completă.
– *Arhimandritul Aemilian (Vafidis),* Predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 213.

796

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte // Istoria mișcării Kollyvad. Penza, 2019. Pp. 91, 92.

797

Matei 15:19 .

798

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Capitolul 5. http://azbyka.ru

799

Matei 15:20 .

800

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Capitolul 5. http://azbyka.ru

801

Trebuie să „trăim în sobrietate și rugăciune, astfel încât existența să fie umplută de slava lui Dumnezeu. Atunci Dumnezeu devine al nostru și emite razele Sale prin noi... Această legătură cu Dumnezeu îmi dăruiește un flux de energii divine care mă inundă și, izbucnind, mă protejează... Energiile divine ies, izbucnesc din mine, forțând fiecare săgeată a inamicului să se retragă... Atunci săgețile celui rău nu mai pot intra prin gânduri, deoarece spațiul interior al unei persoane este complet saturat de Divinitate, de Duhul lui Dumnezeu și de energiile divine. Este imposibil ca păcatul să pătrundă în paradis... Indiferent câte gânduri seamănă demonii, niciunul nu va crește. Un gând lovește o persoană și ricoșează: nu poate intra, pentru că Împărăția lui Dumnezeu este bine împrejmuită.” – *Aemilian (Vafidis), Arhimandrit.* Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 466, 495, 496, 500.

802

Hesychia (*greacă*) – liniște, pace.

803

Sfântul Ioan Sinaitul, „ Scara”. Moscova, 1997, 28:17, 19. Reamintim că expresia *„a pune* ” sau „ *a închide* ” mintea în cuvinte descrie capacitatea minții, ca putere a atenției, de a înțelege sensul unui cuvânt interior generat de intelect. Vezi mai sus: cap. „Organe necorporale” („Minte și rațiune”).

804

„O astfel de stare spirituală se numește, după Sfinții Părinți, *tăcerea inimii* . Ce înseamnă tăcerea inimii?” Pentru cei maturi spiritual, „înseamnă că domnește rugăciunea neîncetată. Rugăciunea neîncetată creează puritate și tăcere a inimii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 2.

805

Ioan Sinaitul, Sf. Scară. M., 1997. 27:60.

806

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 21. http://azbyka.ru

807

Paisie Athonitul, Bătrân. Scrisori. TSL, 2001. http://azbyka.ru

808

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 219.
„Cuvântul *tăcere* implică tăcere în inimă, în minte, în întreaga ființă, precum și în împrejurimi, la locul de muncă: o anumită stare de calm, liniște, pace. Un zâmbet calm, o voce calmă, un gând calm, o rugăciune calmă.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 418.

809

Să repetăm că nu luăm în considerare și nu avem în vedere stările patologice ale conștiinței.

810

„Tăcerea minții va începe în câteva minute și va crește treptat pe măsură ce câștigi experiență... Exersează asta cu toată puterea ta.” – *Mercury [Popov], călugăr* . Însemnările unui călugăr-mărturisitor. Moscova, 2001. P. 229.

811

Sfântul Ioan Sinaitul. Scara Scării. 27:45.

812

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 229.

813

„Trebuie să dispărem dinaintea lui Dumnezeu, pentru ca tot spațiul să poată fi umplut de El.” Prin urmare, „mintea noastră să fie goală... Dacă mintea noastră este ocupată și plină, atunci nu mai poate... conține nimic... Trebuie să o păstrăm liberă, pentru ca acolo să fie loc pentru Hristos. Dumnezeu ne va umple mintea atunci când ne vom stabili scopul de a alunga tot ce este străin. Și atunci îl vom simți pe Dumnezeu intrând în ea... Cum ne putem ruga... când capul nostru este

plin de oameni?... Trebuie să lăsăm deoparte preocupările noastre intelectuale. Să renunțăm la minte. Să o lăsăm să devină ușoară și goală... Și îl veți găsi pe Hristos." – *Arhimandritul Emilian.* Cunoașterea lui Dumnezeu... Moscova, 2002. Pp. 272, 281, 282.

814

„Cel mai neînsemnat gând ascunde, în spatele cochiliei sale subțiri, un trup cu care Dumnezeu nu se poate uni." Prin urmare, „inima unei persoane care are comuniune cu Dumnezeu nu poate accepta nimic străin, nimic care nu este părtaș la Dumnezeu. Inima sa poate găzdui doar pe Dumnezeu și nimic altceva." – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis),* Predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 88, 89.

815

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 219.

816

„Uneori, în timpul rugăciunii lungi, fără gânduri, omul simte apropierea lui Dumnezeu, simte că este în contact cu veșnicia." – *Sofronie (Saharov), Cuviosul* // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit.* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 309.

817

„Rugăciunea în comuniune cu Dumnezeu" este o expresie a Sfântului Grigore Palama. – Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

818

„Viața în comuniune constantă cu Dumnezeu poate transforma natura noastră, făcând-o asemănătoare naturii divine, introducând-o în lumina necreată a harului, după chipul umanității lui Hristos." – *V.N. Lossky.* Eseu despre teologia mistică... http://odinblago.ru

819

Vezi: Roma 6, 5-6 ; Efeseni 4, 22-24 ; Coloseni 3, 9-10 .

820

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 314.

821

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Capitolul 5. http://azbyka.ru

822

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Amintește-ți de prima ta iubire. TSL, 2018. Pp. 325, 326.

823

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 131.

824

Sofronie (Saharov), Cuviosul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. Pagina 305. „Harul rugăciunii unește mintea cu Dumnezeu și o desprinde de toate gândurile. Atunci mintea, conversând goală cu Dumnezeu, devine dumnezeiască", adică capabilă să-L vadă pe Dumnezeu, de comuniune contemplativă cu Dumnezeu. – *Cuviosul Maxim Mărturisitorul.* Cuvântul Ascetic. Cap. 24 // Filocalia. TSL, 1992. V. 3. http://azbyka.ru „Mulți *aleargă în arena virtuții active, dar numai unul primește cinste* (1 Cor. 9:24) – și anume, cel care se străduiește să-și atingă scopul cu participarea la contemplare." – *Preot Ilie Ekdik.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 434.

825

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 16.

826

„Pentru cei care duc cu succes o viață activă, rugăciunea uneori... dezvăluie contemplare spirituală." – *Ilie Ekdik, preot.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 432. „Teofaniile îi călăuzesc nu numai pe cei vrednici și purificați, ci pur și simplu pe toți. Totul depinde de puterea divină și nu de starea celor care văd." – *Sfântul Marcu al Efesului.* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. Pp. 468, 469.

827

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Opere. Moscova, 1993. Cartea 1. P. 112.

828

Așadar, dacă dintr-o dată, într-o revelație, Îl văd pe Dumnezeu, asta nu înseamnă că am realizat ceva. Pur și simplu, Dumnezeu Însuși, în îndelunga Sa răbdare, m-a atins, condescendent față de slăbiciunea mea. Condescendența este actul lui Dumnezeu, nu propriul meu merit. – *Arhimandritul Emilian (Vafidis),* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 118.

829

„Când cineva, lucrând activ la împlinirea poruncilor, este cuprins deodată de o bucurie inefabilă și de nedescris, încât el însuși este schimbat printr-o transformare minunată și inexprimabilă și, ca și cum ar fi lepădat povara trupului, uită de mâncare, somn și alte nevoi firești, atunci să știe că aceasta este vizita lui Dumnezeu... introducerea... în starea celor fără trup." - *Sfântul Nikita Stithat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 123.

830

„Gândurile oamenilor activi... nu pot fi întotdeauna în contemplare spirituală, din cauza neputinței lor.” „Contemplarea lucrurilor mentale este paradisul. Omul spiritual intră în el în rugăciune, ca într-o casă; dar omul activ, în raport cu acesta, este ca un trecător care ar vrea să se uite acolo, dar nu poate, pentru că gardul acelei case este mai înalt decât statura sa spirituală.” - *Elijah Ekdik, preot.* // Filokalia. TSL, 1992. Vol. 3. Pp.

831

Ilie Ekdik, preot. // Filocalia. TSL, 1992. T. 3. P. 437.

832

Matei 13:46 .

833

„Așa cum nu toți cei ce sunt considerați vrednici să vorbească cu Regele sunt invitați la masa sa, tot așa nu toți cei ce se apropie de o conversație rugătoare cu Dumnezeu sunt conduși într-o stare de contemplare rugătoare.” – *Elijah Ekdik, preot.* // Filokalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 435.

834

Dintr-o scrisoare de Monk F. Arhiva autorului.

835

El a fost răpit... nu știu dacă în trup sau fără trup... (2 Corinteni 12:2-3).

836

Sofronie [Saharov], Arhimandrit . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. P. 149.

837

„La început, este necesară muncă, dar când trec anii, atunci ea însăși [Rugăciunea lui Iisus] răsună în interior neîncetat.” – *Iosif Isihastul, Stareț.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 301. „Când o persoană s-a rugat pentru o perioadă foarte lungă de timp... aceasta poate începe să se întâmple spontan... Așa cum o mașină pe care am întors-o funcționează singură, același lucru se întâmplă atunci când cineva reușește în această știință a științelor. La început, este necesară muncă, dar apoi lucrarea se face „automat”. Mintea urmează lucrarea, așa cum un mecanic urmează funcționarea unui mecanism.” – *Efrem de Filoteu, Arhimandrit.* Învățătura despre Rugăciunea Noetică. Athos, 2015. Pagina 8.

838

Iată o mărturie vie despre cum ascetul a experimentat efectul auto-mișcării pentru prima dată în viața sa: „După ce și-a acordat mintea la rugăciunea interioară ritmică, s-a cufundat în sine însuși. Nu s-a mișcat, iar rugăciunea, cu o ușurință fără precedent, s-a desfășurat de la sine, fără cea mai mică constrângere, percepută clar de auzul său interior. Era în întregime concentrat pe interior, iar acest lucru era combinat cu o profundă tăcere a minții. Cu o claritate extraordinară, auzea cuvintele Rugăciunii lui Iisus răsunând constant din interior.” – *Mercury (Popov), călugăr* . Însemnările unui pustnic. Moscova, 2016. pp. 165, 166.

839

Cu experiență, mintea din inimă „va ajunge în cele din urmă la o stare stabilă în care călugărul nu va mai recita Rugăciunea lui Iisus, ci rugăciunea însăși se va transforma în auzirea cuvintelor lui Dumnezeu.” – *Arhimandritul Elisei de Simonopetra.* Regula Rugăciunii Monastice. Moscova, 2015. http://monasterium.ru

840

Aemilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. Pagina 371. „Să știți cu siguranță că rugăciunea neîncetată este cea care nu se îndepărtează de suflet nici ziua, nici noaptea și care nu constă... în rostirea rugăciunilor cu limba... ci constă în lucrarea mintală cu pomenirea lui Dumnezeu cu neîncetată oarecare rușine și este înțeleasă numai de cei care știu să înțeleagă aceasta.” – *Nikita Stithat, Cuvioasele* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pagina 134.

841

Efrem al lui Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. P. 134.

842

Efrem Athonitul , Arhimandrit. Arta Mântuirii. Moscova, 2012. Vol. 1. P. 164.

843

„Rugăciunea însăși va începe să fiarbă în inimă, în adâncul unei persoane... Din acest semn este clar că Hristos a venit și a locuit în inimă.” – Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pagina 31. „Din acel moment... rugăciunea neîncetată a început să se reverse din mine, ca și cum aș fi fost condusă de un fel de motor. Am făcut-o tot timpul – uneori în tăcere, alteori cu voce tare. Și nu patru rozarii, ci patruzeci sau mai multe au trecut continuu prin mâinile mele.” – *Iosif Dionysiatis, călugăr.* Învățător al Rugăciunii lui Iisus. Athos; Moscova, 2016. Pagina 101.

844

Calist și Ignatius Xanthopoulos, Venerabili // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. Ch. 53.

845

Iată cum este descrisă în „Poveștile unui pelerin”: „M-am obișnuit atât de mult cu rugăciunea inimii încât am practicat-o neîncetat și, în cele din urmă, am simțit că rugăciunea însăși, fără nicio îndemnare din partea mea, era produsă și rostită în mintea și inima mea... și nu era niciodată întreruptă de nimic - nu se oprea nici măcar o secundă, indiferent ce făceam... Rugăciunea sinceră, de sine... în toate întâlnirile și în toate ocaziile nu a încetat niciodată să mă încânte, deși în grade diferite. Oriunde eram, orice făceam, orice mă ocupam, nu interfera cu nimic și nu era diminuată de nimic. Dacă lucram la ceva, rugăciunea însăși era în inima mea, iar munca mergea mai repede; iar dacă ascultam sau citeam ceva cu atenție, rugăciunea tot nu înceta și, în același timp, simțeam ambele.” – Căutătorul Rugăciunii Neîncetate... M., 2014. P. 201.

846

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pag. 142, 143.

847

Arhimandritul Efrem de Filotheou. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pp. 7, 8.

848

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 142.

849

Uneori, când noii veniți se angajează cu zel în Rugăciunea lui Iisus, pot experimenta o senzație *de aparentă auto-motivare* în timpul unei practici intense . În acest caz, forța motrice nu este harul Duhului Sfânt, ci inerția practicii. În esență, acesta este un automatism, dezvoltat prin propriul efort, capabil să susțină repetarea mecanică a rugăciunii pentru o perioadă de timp. Trebuie să fim atenți să nu confundăm acest efect cu acțiunea harului.

850

Romani 8:26 ; Efeseni 6:18 .

851

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 21.

852

Onagerul este un măgar sălbatic.

853

Ioan Sinaitul, Sf. Scară. M., 1997. 27:56.

854

O observație de la unul dintre cititorii noștri: „Aproape toată ziua, am fost într-o stare specială: rugăciunea părea să curgă de la sine, fără prea mult efort. Nu aveam chef să vorbesc, sufletul meu era liniștit, mă mișcam cu grijă, adesea cu ochii închiși... S-ar putea spune, probabil, că tot ce trebuia să fac era să o ascult.” – Dintr-o scrisoare de la cititorul D.D. Arhiva autorului.

855

Vezi Ioan 13:25 .

856

Exodul 34:14 .

857

Sfântul Grigorie Sinaitul // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 394.

858

Romani 8:26 .

859

„Când mila lui Dumnezeu umbrește sufletul și harul Duhului se revarsă din inimă, ca dintr-un izvor, prin rugăciune, atunci mintea se dedică numai rugăciunii și contemplării.” – *Sfântul Calist Tilikud* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

860

Pentru simplitate și claritate, ar fi convenabil să numim primul tip de rugăciune *ca fiind auto-mișcătoare* , iar pe al doilea – *neîncetat* .

861

Fără eforturi constante de a trăi cu sobrietate în inimă, nu vom putea vedea și învinge pasiunile noastre și, prin urmare, inevitabil vom păcătui. Până când inima nu învață să fie vigilentă, vom rămâne străini de Dumnezeu, căci păcatul împiedică binecuvântarea lui Dumnezeu să se odihnească asupra noastră. – *Arhimandritul Zaharia (Zachar),* Adu-ți aminte de prima ta iubire. TSL, 2018. P. 235.

862

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 204.

863

Efeseni 6:11–13 .

864

Căci „dacă trag cu o armă și apoi o las jos pentru a face alte lucruri, atunci inamicul, atacându-mă în acel moment, mă va lua prin surprindere și mă va captura”. Numai cel a cărui „chemare a lui Hristos este o tragere continuă” va câștiga, căci „mintea umană este menită să rămână în sobrietate constantă”. – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. pp. 140, 204.

865

Vezi Ioan 10:9 .

866

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 103.

867

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Amintește-ți de prima ta iubire. TSL, 2018. P. 246.

868

Dacă cel drept abia se mântuiește, unde se vor arăta cel rău și păcătos? (1 Petru 4:18)

869

Arhimandritul Sofronie (Saharov). Despre rugăciune. http://azbyka.ru

870

Arhimandritul Sofronie (Saharov). Capitole despre viața spirituală. TSL, 2018. P. 132.

871

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 372.

872

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 102.

873

Venerabilul Isihie al Ierusalimului . O predică despre sobrietate și rugăciune. Cap. 4 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2.

874

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 371.

875

„În cele mai dificile momente ale dezintegrării organismului nostru fizic, Rugăciunea lui Iisus va deveni veșmântul sufletului. Când activitatea creierului nostru încetează și toate celelalte rugăciuni devin greu de reținut și de rostit, atunci” o scurtă chemare către Hristos „va rămâne inseparabilă de spiritul nostru”. Dacă numai, chiar și în timpul vieții, această „rugăciune ar deveni natura ființei noastre, o reacție naturală... în orice circumstanțe.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Despre Rugăciune. http://azbyka.ru

876

Vezi 1 Corinteni 15:50 .

877

Vezi Gen. 3:19 .

878

Dacă o astfel de „rugăciune a devenit natura ființei noastre, o reacție naturală la fiecare fenomen... în orice moment, în orice circumstanțe”, atunci „cu o astfel de rugăciune, nașterea noastră în lumea superioară poate deveni cu adevărat nedureroasă”. – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Despre rugăciune. http://azbyka.ru

879

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 8.

880

„Viața activă este o metodă spirituală de purificare a părții pasionale a sufletului.” – *Evagrius Ponticus, Abba* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 578.

881

„Sufletul care a trecut prin toate etapele luptei dificile... ca recompensă pentru isprăvile sale primește harul detașării, acest scop suprem al filosofiei practice [din perioada activă].” – *Maxim Mărturisitorul, Venerabilul* // *Epifanovich S.L.* Venerabilul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

882

„Dobândirea nepătimirii [inițiale] condiționează un alt dar al harului – iluminarea cunoașterii – contemplarea.” – *Sfântul Maxim Mărturisitorul.* // Ibidem.

883

„Prin faptă (viața activă) ajungem doar la obiceiul virtuții și suprimăm acțiunea patimilor, dar numai prin aceasta nu devenim desăvârșiți la măsura împlinirii lui Hristos.” – *Cuvioasele Nikita Stithat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 155. „Nu toți cei care au atins dezinteresul se roagă deja cu adevărat... Cineva, chiar fiind

dezinteresat... poate fi distras de diverse gânduri și poate sta departe de Dumnezeu.” Căci „dezinteresul minții este una și rugăciunea adevărată este alta... Nu se poate spune despre cineva care are o minte dezinteresată că are și rugăciune adevărată.” – *Cuvioasele Calist și Ignațiu Xanthopoulos* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Cap. 72. Pp. 387, 388.

884

Despre diferența dintre gândurile *pătimașe și cele simple* , vezi: *Sfântul Maxim Mărturisitorul,* Capitole despre iubire. 2:84; 3:43.

885

Larcher J.-C. Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. Pp. 713, 714.

886

„Cel care a atins detașarea nu primește neapărat imediat rugăciune adevărată. Căci el poate fi încă ocupat cu gânduri simple (detașate) și distras de contemplarea lor și, prin urmare, poate fi foarte departe de Dumnezeu.” Reflecții asupra logoi „deși sunt afirmații *simple* , ca idei despre lucruri, ele imprimă și modelează mintea și, prin urmare, o îndepărtează de Dumnezeu.” – *Evagrie, Abba.* Opere. Moscova, 1994. Pp. 82, 83. Considerarea „lucrurilor create și a logoi-urilor lor este o chestiune importantă, dar în comparație cu rugăciunea este totuși o vorbărie goală... Pentru rugăciunea adevărată, detașarea singură nu este suficientă, atunci când nu s-a dobândit lipsa de formă a minții.” – *Sidorov A.I.* // Ibid. P. 175.

887

„Cei nepătimiți nu mortifică puterea pasională a sufletului”, aceasta rămâne „vie în ei, ci acționează spre bine... Ei distrug doar înclinația acestei puteri spre rău, transformând-o complet în iubire de Dumnezeu”, îndreptând-o „din rău în mai bine”. Omul „prin capacitatea pasională a sufletului, ținând spre scopul pentru care a fost creat de Dumnezeu, va dobândi virtuți... Aceasta va fi realizată nu de cel care le mortifică [patimile]... ci de cel care subjugă puterea pasională astfel încât ea... să se ridice la cea mai înaltă stare, adică la iubirea de Dumnezeu.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. II, 2, 19, 23, 24; *Grigore Palama, Sf.* Tomos de Sveatogorsk // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), Moscova, 1995. Trebuie menționat că în textele ascetice, din cauza terminologiei imperfecte, întâlnim adesea expresii precum *„a ucide ”*, *„ a ucide ”*, *„ a distruge* patimile”, „patima poate *muri ”*, *„ a dispărea ”* și altele asemenea. Aceasta este parțial o reflectare a influenței occidentale și parțial un element figurativ împrumutat din vorbirea colocvială. Toate aceste expresii ar trebui înțelese în sensul lor ortodox - ca transformare a forțelor pasionale ale sufletului dintr-o stare păcătoasă într-una fără păcat.

888

Fericiți cei curați cu inima, căci ei vor vedea pe Dumnezeu (Matei 5:8).

889

„O persoană dobândește acces la contemplarea naturală după ce dobândește detașarea.” – *Venerabilul Isaac Sirul // Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 682. „Contemplăm lumina divină doar cei care și-au purificat inimile prin poruncile lui Dumnezeu... Numai cel străin de patimi se împărtășește cu ea.” – *David Disipat, călugăr* . Opere polemice. M.-Athos, 2012. P. 121.

890

„Depășirea completă apare în suflet după înfrângerea tuturor demonilor care se opun vieții active; depășirea imperfectă [inițială] se numește atunci când sufletul, conform puterilor sale, fără însă concesii, se luptă încă cu demonul care îl atacă.” – *Evagrie Ponticul, Abba* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 587.

891

Adică, pentru a realiza „vindecarea perfectă a puterilor sufletului”. – *Evagrius Ponticus, Abba* // Ibid. P. 578.

892

„Să știți că dezinteresarea este dublă... În primul rând, la sfârșitul vieții lor active, cei zeloși experimentează prima [inițială] dezinteresare, când, după ce au reușit în feluritele lucrări ale ascezei, patimile mor în ei, poftele trupești încetează să acționeze, puterile sufletului încep să acționeze după natura lor, iar mintea este ridicată la prima sa stare - să studieze lucrurile divine cu inteligență. Apoi, odată cu începuturile contemplării naturale, vine în mod clar la ei a doua, cea mai desăvârșită [completă] dezinteresare, în care mintea lor, după ce au dobândit tăcerea gândurilor, este ridicată la o stare pașnică și devine contemplativă... În ambele forme de dezinteresare, acționează unul și același Duh, care, în prima, ține și leagă cu putere, iar în a doua, eliberează în libertatea vieții veșnice.” – *Sfântul Nikita Stithat* . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 106.

893

Sfântul Nikita Stethat . // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 129. „O minte care și-a înfrânat patimile și s-a ridicat deasupra tristeții și bucuriei este lipsită de patimă. În împrejurări triste nu este zdrobită de durere, iar în cele favorabile nu revărsă de bucurie, ci în necazuri se bucură în suflet, iar în vremuri favorabile este înfrânată în bucurie.” Lipsită de patimă, „având păreri bune despre toată lumea, întotdeauna gândește bine despre toată lumea, vede pe toată lumea ca fiind sfântă și fără prihană” și, de asemenea, „pronunță o judecată bună asupra tuturor lucrurilor. Nu iubește nimic din lucrurile acestei lumi, despre care oamenii sunt atât de sârguincioși; ci, după ce și-a dezbrăcat mintea de orice sentiment lumesc”, el tinde întotdeauna „spre Dumnezeu... în tăcere și bucurie inefabilă și, după ce și-a schimbat toate simțurile, ca un înger într-un corp material, comunică imaterial cu oamenii.” – *Sfântul Nikita Stethat* . // Ibid. P. 107, 108.

894

Iată un exemplu. Ei își amintesc de Starețul Emilianos de Simonopetra: „ *Văzându-L întotdeauna pe Domnul înaintea lui* (Ps. 16:8), starețul accepta orice dificultate liber și natural, cu calm și bucurie absolută, ca pe o binecuvântare a lui Dumnezeu. Cu aceeași dispoziție pașnică, a înfruntat și marele incendiu din august 1990, care a cuprins suprafețe întinse din Sfântul Munte și a devenit o amenințare serioasă pentru mănăstirea Simonopetra.” – *Emilianos (Vafidis), Arhimandrit.* Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 33. Omul nu mai ezită în ispite. Orice lucru contrar lui Dumnezeu nu provoacă nicio ispită, nu este nevoie nici de luptă, nici de întreruperea sugestiilor nedorite, acestea pur și simplu nu sunt percepute, ca și cum nu ar exista; neatingând sufletul purificat, nu pot evoca niciun răspuns în el. Persoana lipsită de patimă nu se confruntă cu problema alegerii: fără raționament, mai ales fără ezitare și îndoială, el săvârșește doar fapte evlavioase.

895

Gen. 3:21 .

896

Dezinteresul inițial ne aduce mai aproape de împlinirea poruncii Evanghelice: *Iubiți pe vrăjmașii voștri... ca să fiți fii ai Tatălui vostru care este în ceruri, căci El face să răsară soarele Său peste cei răi și peste cei buni și dă ploaie peste cei drepți și peste cei nedrepți... Fiți desăvârșiți, precum și Tatăl vostru care este în ceruri desăvârșit este* (Matei 5:44-48).

897

Sfântul Ioan Carpatianul // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 58.

898

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. II, 2, 20.

899

Vezi Matei 5:48 .

900

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. Pp. 369, 370, 511.

901

„Dacă acțiunea vindecă sufletul de iubirea de sine trupească, atunci contemplarea eliberează mintea de ignoranța spirituală. Acesta este deja un pas suplimentar în apropierea de Dumnezeu, pregătindu-ne pentru unirea mistică directă cu Divinitatea. În contemplare se atinge o stare mentală iluminată, angelică și se dăruiește puterea contemplării spirituale a întregii existențe.”

– *Sfântul Maxim Mărturisitorul, Sfântul* Epifanovici . Sfântul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

902

Dacă efortul activ poate duce la *mântuire* , atunci contemplativul poate atinge *perfecțiunea* spirituală . „Pentru vindecarea completă a puterilor sufletului [de a atinge perfecțiunea], efectele benefice ale poruncilor singure [ale urmei căii active] nu sunt suficiente dacă mintea nu menține simultan contemplările corespunzătoare.” – *Evagrius Ponticus, Abba* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 578.

903

2 Corinteni 12:2 .

904

Sfântul Ioan Carpatianul // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 58.

905

„Rugăciunea contemplativă” este un termen introdus în circulația științifică de Sfântul Grigore Palama. – Vezi: *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 71.

906

Numai „harul lui Dumnezeu, luând un copil de mână, conduce mintea purificată de el, ca prin trepte, spre contemplarea spirituală, dezvăluindu-i tainele divine inefabile și de neînțeles... Aceasta se numește adevărata contemplare spirituală sau rugăciune vizuală.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky)* . Capitole despre rugăciunea mentală. Cap. 2 // Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. P. 504.

907

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // *Epifanovich S.L.* Venerabilul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

908

„Cei care au reușit în prima dezpătire prin faptele luptelor sacre se află la nivelul iluminării.” – *Sfântul Nikita Stithat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 152. „Numai puritatea părții pătimașe a sufletului, prin dezpătire, desparte cu adevărat mintea de tot ce este în lume, prin rugăciune o unește cu harul spiritual, în care începe să guste iluminările lui Dumnezeu.” – *Sfântul Grigore Palama.* Triada. Moscova, 1995. I, 3, 21.

909

Venerabilul Grigorie Sinaitul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 213, 214. „Dacă cineva, fără lumina harului, îndrăznește să se înalțe la astfel de viziuni, să știe că își imaginează vise”, fiind sedus de autoamăgire. – *Paisie Velicikovski, Schema-*

Arhimandrit. Despre rugăciunea mentală sau interioară. Moscova, 1902. Cap. 2. Pp. 18.

910

Cititorul nostru V.N., sugerând un articol teologic, scrie că operele Sfântului Maxim Mărturisitorul au devenit pentru el „cheia înțelegerii propriei sale experiențe contemplative”. Tocmai acesta este cazul atunci când, pentru a evita greșelile, este esențială o discuție detaliată a unor astfel de experiențe cu mentori spirituali. Este un fenomen binecunoscut faptul că oamenii cu o anumită înclinație acceptă cu ușurință *pseudo-rugăciunea visătoare* ca o presupusă stare contemplativă. Reiterăm faptul că asceții insuficient experimentați, în special cei amatori, nu au criteriile pentru a recunoaște în mod fiabil stările pe care le experimentează. A te baza aici pe propriile evaluări este extrem de riscant; acestea nu pot fi obiective.

911

Facultatea contemplativă „se revelează, ca toate darurile Duhului Sfânt, doar în proporție cu perfecțiunea spirituală.” – *Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // Epifanovich S.L.* Venerabilul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

912

Rugăciunea inimii este un ghid pentru contemplare. „Când îți eliberezi mintea de orice raționament, chiar și de cel bun, și o aduni cu totul în tine, prin atenție persistentă și rugăciune neîncetată, atunci și tu vei intra în pacea divină [hesychia].” Și, ca urmare, „rămânând în contemplare, prin contemplare vei fi înălțat la vederea lui Dumnezeu. Căci rezultatul rugăciunii constă în răpirea sufletului către Dumnezeu.” – *Grigore Palama,* Omilia Sfântă. Moscova, 2008. Vol. 1. Pagina 253.

913

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 131.

914

„Viața celor ce trăiesc după Dumnezeu este diferită de viața naturală, fiind spirituală și divină. Și Apostolul Pavel a trăit această viață, nemaitrăind în trup, ci având-L pe Hristos în el în timpul vieții sale (Galateni 2:20).” – *Sfântul Marcu al Efesului //* Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 470.

915

„Și nu există oră în care mișcarea lor interioară să fie în afara rugăciunii. Și când Duhul Sfânt pătrunde, El găsește întotdeauna astfel de oameni în rugăciune; și din această rugăciune îi ridică la contemplare, care se numește vedere duhovnicească. Căci ei nu au nevoie de chipul rugăciunii prelungite, nici de stat în picioare și de rânduiala slujbelor prelungite. Pentru ei este de ajuns să-L

pomenească pe Dumnezeu și sunt îndată captivați de dragostea Lui.” – *Sfântul Isaac Sirul.* Cuvinte ascetice. Cuvântul 21. http://azbyka.ru

916

„Ce este *Împărăția* ? Contemplarea lui Dumnezeu, glorificarea Lui și cântarea imnurilor împreună cu îngerii.” – *Grigore Teologul, Sfânta* Creație. Moscova, 2007. Vol. 2. P. 177.

917

„Contemplația nu este doar o viziune intelectuală, ci și o acțiune inefabilă. Nu dori să o cuprinzi cu mintea ta; ea poate fi atinsă doar de spirit... Contemplarea minții și a spiritului nostru este... o cale spirituală pe care o începem, dar pe care Dumnezeu o desăvârșește.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 168.

918

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 17; 18.

919

„Contemplația nu este gândire... În această stare, mintea nu raționează, ci *contemplă* ... Este percepția lucrurilor și fenomenelor în ființa lor imediată, în esența lor interioară și nu în calitățile lor fizice. Mintea vede și contemplă sensul spiritual ascuns... Contemplația este activitatea fundamentală a minții, prin care aceasta Îl cunoaște pe Dumnezeu, lumea spirituală și ființa creată.” – *Leonov V., Arhipreot.* Conceptele de minte, rațiune și intelect... http://azbyka.ru

920

Sfântul Simeon Noul Teolog // *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. P. 32.

921

„Ca urmare a contemplării mintale a lui Dumnezeu, partea rațională [intelectuală] a sufletului este complet umplută de uimire divină, iar partea speculativă [intelectuală] – de viziune.” – *Sfântul Calist Angelicul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 362.

922

„Când mintea se înalță spre Dumnezeu, încetează complet să se simtă pe sine sau orice altă ființă. Iluminată de Lumina Divină nemărginită, încetează să perceapă toate lucrurile create, așa cum ochiul senzorial încetează să vadă stelele când răsare soarele.” – *Sfântul Maxim Mărturisitorul.* Creații. Moscova, 1993. Cartea 1. Pagina 97.

923

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. P. 67. „Ignoranța celor lumești”, adică a celor pământești, este rezultatul încetării funcționării intelectului și simțurilor. Dar mintea vede și înțelege doar cele cerești, care sunt incomparabil „mai înalte” decât „cunoașterea” celor pământești.

924

Grigore Palama, Sfânt // Viața în Hristos... Moscova, 2018. Pagina 150. „Fiecare metodă și formă de rugăciune culminează în rugăciunea pură... În spatele rugăciunii se află contemplarea inefabilă și extazul în acea contemplare și mistere ascunse.” Acolo „darurile lui Dumnezeu sunt date sfinților... cea mai desăvârșită contemplare a lui Dumnezeu și a tot ceea ce este Dumnezeu... comuniunea cu Dumnezeu.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 18.

925

„O persoană care practică rugăciunea neîncetată experimentează o extaz mental. Această extaz se numește extaz și este una dintre formele de contemplare a lui Dumnezeu.” – *Mitropolitul Hierotheus (Vlachos)* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. P. 150.

926

„Uimirea este o încântare completă a puterilor spirituale față de ceea ce este cunoscut din slava magnifică a Divinității. Sau: o întindere pură și completă a minții către puterea nemărginită existentă în lumină. Extazul nu este doar o încântare a puterilor spirituale spre cer, ci și o înaintare dincolo de limitele simțirii înseși.” – *Cuviosul Grigorie Sinaitul.* Despre Porunci și Dogme... http://ni-ka.com.ua „Prin încântare, partea intelectuală a sufletului este îndumnezeită în primul rând, iar prin extaz toate cele trei părți ale sufletului sunt îndumnezeite. Extazul cuprinde întreaga persoană; este mai atotcuprinzător decât încântarea.” – *Cuviosul Efrem de Katounakia.* // Noul Patericon Athonit. Moscova, 2013. Vol. 1. P. 121.

927

După cum se spune: „Contemplarea preasfântă a luminii lui Dumnezeu și a celei mai luminoase întrece chiar și vederea intelectuală.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 34.

928

Rămânând „în sanctuarul inaccesibil al isihiei... mintea, cu rugăciune neîncetată către Dumnezeu”, mai întâi prin „întoarcerea către sine și sobrietate”, și apoi „depășindu-se pe sine... găsește o cale nouă și misterioasă către cer”, unde „se poate uni și cu Dumnezeu”. Când „mintea noastră își depășește propriile limite” și „ridicându-se deasupra ei înșiși... în acest fel se unește cu Dumnezeu... atunci și Dumnezeu se revarsă din Sine în exterior, unindu-se cu mintea noastră... Astfel, după ce a zburat complet din sine și aparținând în întregime lui Dumnezeu, mintea vede slava lui Dumnezeu și contemplă lumina lui Dumnezeu.”

– *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 42, 45–47. Cf.: *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Operele Teologice. N. Novgorod, 2011. P. 82.

929

Contemplația este „mai înaltă decât toate activitățile mentale” și „întrucât este legătura minții cu Dumnezeu, este incomparabil mai înaltă... decât cunoașterea umană”. „Contemplația nu este comparabilă cu teologia”, căci „a vorbi despre Dumnezeu nu este același lucru cu a-L găsi și a-L contempla pe Dumnezeu... Teologia este tot cuvinte, dar contemplarea este mai presus de cuvinte”. Prin urmare, „cei care contemplă ceea ce este mai presus de cuvinte transcend mintea... și prin harul lui Dumnezeu” pot „vedea lucruri *pe care ochiul nu le-a văzut și urechea nu le-a auzit* (1 Corinteni 2:9).” – *Grigore Palama, Sfântul* Triada. Moscova, 1995. II, 3, 48, 49.

930

Cf.: *Eu sunt ușa: oricine intră prin Mine se va mântui, va intra și va ieși și va găsi pășune* (Ioan 10:9).

931

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 133.

932

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sf. Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 366.

933

Simeon Noul Teolog, Venerabilul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 112.

934

2 Corinteni 12:2–4 .

935

„Mintea... după ce a atins contemplarea, simte puțin sau nimic din mișcările părții irațională [trupesc-emoțional-volitive] a sufletului: contemplarea o răpește în sus și o separă de cea senzuală.” – *Avva Evagrie al Pontului* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 1. P. 577. „Părinții, în timp ce se rugau astfel... când atracția divină a crescut foarte mult, au ieșit din ei înșiși și au ajuns la contemplare. Dumnezeu i-a răpit . Cu sufletul? Cu trupul?... În orice caz, au ieșit din ei înșiși. Omul nu înțelege dacă este răpit cu inima sau cu trupul. El știe doar că starea de rugăciune l-a răpit în contemplare.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 6.

936

Marcu al Efesului, Sfânt // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 453.

937

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 188. „Oricine menține o astfel de stare neîntreruptă se roagă cu adevărat neîncetat. Așa cum trupul, când moare, este complet separat de toate lucrurile lumești, tot așa și mintea, când moare în actul rugăciunii desăvârșite, este smulsă de toate gândurile lumești. Și dacă nu moare de o astfel de moarte, atunci nu poate fi cu Dumnezeu și trăi cu El.” – Ibid. Pp. 188, 189.

938

Grigore Palamas, Sfânt // *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 699.

939

În literatura hagiografică, de exemplu, există numeroase mărturii despre cum asceții aflați într-o stare contemplativă, cu ochiul lor spiritual interior, văd într-un mod destul de realist sufletul uman fără trup. Astfel, Sfântul Anton a văzut sufletul răposatului Sfânt Amon purtat de îngeri. Părinții au văzut sufletul răposaților Avva Anubius și Avva Pafnutie purtați de îngeri. – Vezi, de exemplu: *Paladie de Helenopolis* , *Episcop de* „Lavsaik”. http://azbyka.ru

940

Descrierile lor sunt de obicei alegorice și pot părea neverosimile, ca un basm. Într-atât încât multora le este greu să le ia în serios. De exemplu, ele descriu plimbările prin grădinile Edenului, unde se poate inhala parfumul unor flori extraordinare, se pot gusta fructe minunate, se poate asculta cântecul păsărilor paradisului și al îngerilor, se poate conversa cu ființe cerești și așa mai departe. Cu toate acestea, este imposibil să descriem o altă realitate fără mijloace alegorice atunci când nu există analogii în experiența umană pământească. Apostolul Pavel explică acest lucru: când *a fost răpit în paradis* , a *auzit cuvinte negrăite, pe care nu este îngăduit omului să le rostească* (2 Corinteni 12:4). În timp ce se află în răpire, contemplatorul poate vedea și realitatea pământească cu ochiul spiritual. El este capabil, prin puterea Duhului Sfânt, să se miște prin spațiul pământesc, rapid și pe distanțe mari; ni se poate arăta, poate acționa printre noi și chiar poate aduce mere materializate ale paradisului pe mesele noastre pământești.

941

Serafim (Cichagov) , *Arhimandrit.* Cronică... M., 1996. Pp. 56, 57.

942

Ieroschimonahul Ieronim al Athosului (Solomentsov; 1806–1885). Un ascet remarcabil, a fost părintele spiritual al Mănăstirii Panteleimon și părintele spiritual al întregului Athos și a lucrat în acest domeniu timp de aproape o jumătate de secol. Numeroase mărturii ale călugărilor athoniți s-au păstrat cu privire la puterea miraculoasă deosebită a rugăciunilor sale.

943

Părintele duhovnicesc al ieroschimonahului Ieronim al Athosului. Moscova, 2015. P. 156.

944

„În timpul rugăciunii, spiritul său [al ascetului] intră în sfera luminii intelectuale și, odată cu pierderea lumii materiale care îl înconjoară, pierde și simțul corpului său. Spiritul este cuprins de această viziune cu atâta tandrețe încât nu își poate explica ce i se întâmplă. Nu poate spune ulterior dacă a fost în trup sau în afara trupului.” – *Sofronie (Saharov), Arhimandrit* . Văzându-L pe Dumnezeu... Essex; TSL, 2006. P. 202.

945

Și mai departe: „Nu mai auzi rugăciuni când ai ajuns la limită... La cel mai înalt nivel, nu auzi nimic, doar bucurie... Harul te îmbrățișează și nu te lasă. Și lași totul în lume și rămâi într-o stare de extaz, ca și cum sufletul te-ar fi părăsit. Cât durează această stare este voia lui Dumnezeu. Poate dura o jumătate de oră, cinci minute sau chiar mai mult.” – Preasfântul Efrem Katounaksky. Moscova, 2002. P. 194.

946

Și mai departe: „Când harul crește într-o persoană... mintea sa se extinde, dobândind o capacitate enormă.” Harul „copleșește întregul corp, iar rugăciunea se oprește. Membrele devin paralizate. Și numai mintea contemplă în lumină abundentă. Unirea dintre Dumnezeu și om se împlinește. Și nu se poate despărți de Dumnezeu... Asemenea fierului... care se încălzește și se înroșește, apoi devine una cu focul. Sau precum ceara, care, apropiindu-se de foc, se topește, nu poate rămâne în firea sa. Abia după contemplare se întoarce la firea sa. Pe când, rămânând în contemplare, este cu totul în afara sa. Este complet unită cu Dumnezeu... Nu-și amintește că are un corp... Plutește cu totul. Fără trup, se înalță la Cer! Cu adevărat mare este această taină, căci omul vede ceea ce limbajul omenesc nu poate descrie.” – *Iosif Isihastul, Bătrân.* Opere complete. M., 2015. P. 109, 149.

947

Starea terminală este o condiție reversibilă la granița dintre viață și moarte. Dezvoltarea sa constă în patru etape: starea preagonală, pauza terminală, agonia și moartea clinică. După aceasta, apare starea ireversibilă a morții biologice.

948

Nu luăm în considerare aici stările alterate de conștiință induse artificial prin intermediul drogurilor psihotrope, al metodelor psihedelice și psihofizice din arsenalul practicilor păgâne și oculte.

949

Vezi acest număr al acestei ediții: Capitolul „Partea rațională a sufletului” („Granițele conștiinței”).

950

„Viața contemplativă este pacea sufletească [esihia] găsită în Hristos.” – *Sfântul Ioan Carpaticul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 58.

951

„Așa-numita încetare a minții are loc după iluminarea inaccesibilă a luminii. Iar contemplarea nu tinde atunci spre trecerea de la un gând la altul, ci spre încetarea și oprirea mișcării minții.” – *Sfântul Calist Angelicul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 353.

952

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . A-L vedea pe Dumnezeu... Essex; TSL, 2006. P. 202.

953

„Cei care stau contemplând slava lui Dumnezeu... simțind doar uimire în ei înșiși și negândindu-se la nimic... se grăbesc în mod invizibil spre strălucirea fără de început și divină.” – *Sfântul Calist Angelicul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 349.

954

Părintele athonit, schimonahul Peter Katounaksky (+1958), mărturisește despre o stare similară: „O Lumină minunată mă luminează din interior și din exterior, iar chilia mea întunecată devine luminoasă... Și atunci simt cum îmi strălucește fața. În astfel de momente, totul se oprește, înțeleg că Hristos este foarte aproape și nu-I mai pot cere nimic, pentru că și rugăciunea încetează. Nici măcar nu-mi pot număra mătăniile.” – Viața Sfântului Paisie Athonitul. Moscova, 2017. P. 162.

955

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 16. Atunci „sufletul nu se mai roagă cu rugăciune, ci prin simțire simte lucrurile duhovnicești ale acelei epoci, lucruri care depășesc înțelegerea omenească, a căror înțelegere este posibilă numai prin puterea Duhului Sfânt. Și aceasta este contemplarea minții.” „De îndată ce mintea intră în mișcări duhovnicești, nu mai există rugăciune acolo. Rugăciunea este una, iar contemplarea în rugăciune este alta... trimisă de Duhul Sfânt. Atunci mintea este acolo - mai sus decât rugăciunea, iar odată cu atingerea a ceva mai bun, rugăciunea este abandonată. Și mintea atunci nu se roagă cu rugăciune, ci este în extaz, în contemplarea neînțelesului - ceea ce este dincolo de lumea muritoare... Aceasta este tocmai

acea ignoranță despre care se spune că este mai înaltă decât cunoașterea.” - Ibidem. Cuvintele 16, 21.

956

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Conversații spirituale. Essex; Moscova, 2007. Vol. 2. P. 201.

957

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 16.

958

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 21.

959

Și mai departe: „Natura minții este gândirea. Gândirea constă în mișcarea și trecerea gândurilor. Și întrucât mintea, devenind în Dumnezeu, este mai presus de gândire și mișcare, atunci... devine mai presus de propria sa natură... Când întreaga minte este în Dumnezeu, sau cu alte cuvinte, când Dumnezeu este în întreaga minte, atunci mai ales și mai natural există *un timp de tăcere* (Eclesiastul 3:7)... Unde nu se contemplă niciun obiect, acolo nu se naște gândirea și nu există deloc... Mintea, urcându-se în tărâmul misterului divin, se predă în mod natural tăcerii... devenind dincolo de orice gândire și complet goală, ca fiind mai presus de gândire... Mintea, urcându-se acolo, căzând în adâncurile infinitului și nemărginirii, ajungând la neînțeles în acest mister divin nemărginit în lumina minții, este eclipsată, ca să spunem așa, și se oprește, nesimțind altceva decât uimire în mijlocul strălucirii minții.” – *Calist Angelicus, Venerabilul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. Pp. 347–349, 352, 353, 360, 362.

960

„Pe pământ, stările de contemplare sunt de scurtă durată, iar mintea, înălțată la cel mai înalt munte al Schimbării la Față, se întoarce la o viață de luptă cu răul și la exerciții de contemplare.” – *Sfântul Maxim Mărturisitorul // Epifanovici S.L.* Sfântul Maxim Mărturisitorul, Viața și lucrările sale. Sankt Petersburg, 2013. Vol. 2. P. 320. „O persoană zdrobită de propria slăbiciune de obicei nu are puterea să reziste mult timp strălucirii luminii divine nemărginite.” – *Sfântul Grigore Dialogul // Malkov P.Iu.* Cel ce a iubit pe Hristos. Moscova, 2014. P. 429.

961

Vezi: Troparul și Condacul pentru sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului; Luca 9:32 .

962

1 Ioan 3:2 .

963

Grigorie Dialogul, Sfântul // Malkov P. Yu. Cel ce L-a iubit pe Hristos. Moscova, 2014. Pagina 428. Datorită limitărilor abilităților noastre, „deocamdată Dumnezeu este văzut doar de cei care sunt capabili să perceapă liber lumina Sa invizibilă a Dumnezeirii cu o viziune specială a inimii, fiind renașți spiritual prin harul Domnului.” Acum „Creatorul, deși Se revelează” credincioșilor în contemplare, dar nu în plenitudinea ei, El „îi împiedică pe cei care iubesc să privească forma Sa”, permițându-le doar „să contemple urmele Sale”. – *Grigorie Dialogul, Sfântul // Malkov P. Yu.* Cel ce L-a iubit pe Hristos. Moscova, 2014. Paginile 428, 649.

964

„Contemplația spirituală se dezvoltă într-o anumită secvență: se extinde treptat, cuprinzând tărâmuri din ce în ce mai superioare ale ființei și, treptat, devine din ce în ce mai spiritualizată.” – *Sfântul Maxim Mărturisitorul // Epifanovich S.L.* Sfântul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru Diferitele etape ale stărilor contemplative superioare sunt examinate în detaliu în lucrările Sfântului Maxim Mărturisitorul.

965

Evagrie Ponticul, Avva. // Ibid. p. 693.

966

Sf. Calist Angelicus // Texte isihastice bizantine. Moscova, 2012. P. 353.

967

Sfântul Simeon Noul Teolog // Ibid. P. 694. „Există o diferență fundamentală între contemplarea *naturală și contemplarea [supranaturală*] a lui Dumnezeu. În prima, o persoană, contemplând, cunoaște prin puterea propriei minți, luminată de Duhul Sfânt. În a doua, o persoană nu mai cunoaște cu mintea sa sau cu vreuna dintre facultățile sale, ci prin Însuși Duhul Sfânt... În prima formă de cunoaștere, o persoană rămâne în afara lui Dumnezeu și Îl cunoaște *indirect* . În a doua, ea Îl cunoaște pe Dumnezeu *direct* prin Dumnezeu, care locuiește în ea.” – *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. Pp. 693, 694.

968

Sfântul Maxim Mărturisitorul // Ibidem. Pp. 685, 686.

969

Larcher J.-C. Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. Pp. 32, 683, 690. **comparați pp. 32 – ??**

970

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 4.

971

Sunt unii dintre cei ce stau aici, care nu vor gusta moartea până nu vor vedea pe Fiul Omului . (Matei 16:28)

972

1 Corinteni 13:8 .

973

Larcher J.-C. Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. Pp. 32, 690, 691.

974

Vezi: *Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit.* Sfântul Grigore Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006.

975

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 5.

976

Grigore Palama, Sfânt // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 224.

977

Vezi Faptele Apostolilor 9:3 .

978

David Disipat, călugăr . Lucrări polemice. Moscova–Athos, 2012. P. 110.

979

Sfântul Simeon Noul Teolog // *Larcher J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. MDA, 2018. P. 698.

980

„Când o persoană Îl vede pe Dumnezeu, ea vede lumina în care Dumnezeu își manifestă și comunică energiile” sub forma „luminii divine necreate, care descoperă slava lui Dumnezeu.” – *Sfântul Simeon Noul Teolog* // *Larcher, J.-C.* Vindecarea bolilor spirituale. Academia Teologică din Moscova, 2018. P. 687. „Când permitem luminii să ne umple, atunci vom avea comuniune cu Dumnezeu... Când vom dobândi această lumină, atunci vom cunoaște adevărul.” – *Porfirie Kavsokalivitul, prezbiter.* Viață și cuvinte. 2006. P. 209.

981

Diadoh al Foticului, Sf. // *Afanasie (Evtich)* , *episcop.* Prolegomene la epistemologia isihastă. http://azbyka.ru

982

Grigorie Palama, Sfântul // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 82.

983

Grigorie Palama, Sf. Triade. Moscova, 1995. I, 3, 17. „Lumina divină unește cu sine sufletele care s-au împărtășit din ea... și le desăvârșește cu perfecțiunile sale, introduce ochiul lor intelectual în adâncurile lui Dumnezeu și îi face spectatori ai marilor mistere.” – *Venerabilul Nikita Stethat* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 149. „Sfântul Grigorie Palama numește viziunea luminii necreate un dar îndumnezeitor”, prin care „omul dobândește adevărata cunoaștere a lui Dumnezeu.” – *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 403.

984

Grigorie Palama, Sfântul // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 83.

985

Sfântul Ioan Carpatianul // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 58.

986

„Sufletul este transformat prin influxul harului.” – *Sfântul Marcu al Efesului* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 468.

987

Sunt unii dintre cei ce stau aici... care vor vedea Împărăția lui Dumnezeu venind cu putere (Marcu 9:1).

988

Vezi: *Grigore Palama, Omilii* ale Sfântului . Moscova, 1993. Partea a 2-a. Omilii 34.

989

Ibidem.

990

„Uneori simțim că harul divin arde patimile și păcatele, ca un foc care ne curăță inimile... Uneori ne luminează mintea și le descoperă taine ascunse de cei ce trăiesc după îndemnurile trupului. Uneori experimentăm harul lui Dumnezeu ca bucurie și mângâiere, ca mișcare a vieții veșnice în noi, ca iubire pentru întreaga lume, ca neîncetată pomenire de Dumnezeu - o rămânere constantă în El.”
– *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 360.

991

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 361.

992

„Fiecare membru botezat al Bisericii are oportunitatea de a dobândi darul contemplării... Este de natură universală și se aplică fiecărui creștin.” – Sfântul Paisie (Velichkovsky) : Autobiografie... Moscova-Athos, 2004. P. 327. Vezi, de exemplu: Asceți laici. Moscova, 2010. Și, de asemenea: Țăranilor simpli li s-a dat voie să devină văzători de Dumnezeu. http://pravoslavie.ru/put/73919.htm Și alții.

993

„Cine nu a avut ocazia să atingă o astfel de perfecțiune și să obțină astfel de binecuvântări, să se învinovățească singur și să nu spună ca scuză că acest lucru este imposibil... Să știe că acest lucru este posibil și că se întâmplă de fapt în adevărata sa putere... dar prin neîmplinirea și încălcarea poruncilor lui Dumnezeu, fiecare, de fapt, se privează de astfel de binecuvântări.” – *Sfântul Simeon Noul Teolog* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 49.

994

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Isprava cunoașterii lui Dumnezeu. Essex; Moscova, 2002. P. 145.

995

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . Nașterea în Împărăție... Essex; Moscova, 2001. http://azbyka.ru Așadar, „să respingem gândul nedrept că aceasta este soarta doar a celor aleși, un gând care ne poate tăia sfânta speranță”. Căci „toți, fără excepție, atât mari, cât și mici, însemnați și neînsemnați, suntem chemați la aceeași perfecțiune la care Domnul i-a chemat pe apostoli pe care i-a înălțat la Tabor... căci și noi, ca și ei, am primit aceleași porunci, și nu altele, și, prin urmare, aceeași onoare egală de chemare, și nu alta, mai mică.” - Ibidem.

996

Grigorie Palama, Sfântul // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. P. 178.

997

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Experiențe ascetice. Moscova, 1996. Vol. 1. P. 283.

998

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. Pp. 49, 50.

999

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . A-L vedea pe Dumnezeu... Essex; TSL, 2006. P. 41.

1000

Dacă, contemplând lumina necreată, sfinții „au văzut-o cu ochi omenești simțuali”, atunci „au văzut-o în virtutea faptului... că mintea vede prin vederea umană” și, prin urmare, contemplativii „numesc această lumină nu senzuală, ci intelectuală”, adică „nu era senzuală în sensul propriu... Dacă nu senzuală, atunci aceasta înseamnă că, deși apostolii au fost considerați vrednici să o perceapă cu ochii lor, au făcut-o cu o altă putere, non-senzuală”. Prin urmare, întrucât „experiența uniunii sacre cu lumina lui Dumnezeu îi învață în secret pe cei care au primit-o că această lumină nu este nimic existent”, ea este necreată, iar în ea Dumnezeu devine „participant la minte și vizibil în mod invizibil”.
– *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 3, 10, 27–28.

1001

„Această lumină nu este materială, ci spirituală; ea deschide ochii sufletului și este contemplată de aceștia, deși în același timp acționează asupra ochilor trupești.” – Ignațiu (Brianchaninov), Opere *sfânte . Vol. 2. http://azbyka.ru*

1002

Sofronie (Saharov), Arhimandrit . A-L vedea pe Dumnezeu... Essex; TSL, 2006. Pp. 202, 203.

1003

Marcu al Efesului, Sfânt // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 468.

1004

Grigorie Palama, Sfânt. Sfântul Munte Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3. Moscova, 1995. Pagina 74. „Sfinții, cărora li s-a înzestrat cu har și putere supranaturală, văd lumina divină cu ochii lor simțuri, care sunt mai întâi transformați și întăriți prin harul necreat al lui Dumnezeu... Ochii trupești sunt schimbați și văd lumina necreată... Dar această lumină este invizibilă simțurilor care nu au fost transformate de Duhul Sfânt.” – *Grigorie Palama, Sfânt // Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama... TSL, 2011. Paginile 332, 403.

1005

Sofronie de Essex, Venerabilul // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. http://azbyka.ru „Numai atunci când o persoană poate vedea lumina divină” este capabilă să cunoască diferența „dintre lumina naturală a rațiunii, lumina diavolului și lumina necreată.” – Ibidem.

1006

Aceasta înțelepciune nu este cea care vine de sus, ci este pământească, sufletească, demonică . (Iacov 3:15)

1007

Sofronie de Essex, Sf. // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. http://azbyka.ru

1008

Conform Sfântului Maxim Mărturisitorul, „un ascet care nu are nicio înclinație” de a dobândi darul contemplării și nu se străduiește să-l atingă, la sfârșitul perioadei active „găsește odihnă” în acțiunile pline de har ale rugăciunii din inimă și nu cunoaște contemplarea. - *Epifanovich S.L.* Sfântul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

1009

Efrem Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. P. 449.

1010

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. III, 1, 32.

1011

Ibidem, III, 1, 28.

1012

Grigorie Palama, Sfântul // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 123.

1013

Extaz, stare extatică **(** din *grecescul antic* ξάσεως): – frenezie, admirație, a fi în afara, a fi în afara sinelui.

1014

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // Epifanovich S.L. Venerabilul Maxim Mărturisitorul... http://hesychasm.ru

1015

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // Fokin A.R. Concepte... ale Sfântului Maxim Mărturisitorul. http://cyberleninka.ru

1016

Grigore de Nyssa, Sfânt // Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop. Operele teologice. N. Novgorod, 2011. P. 639.

1017

Vezi: Gen. 1:26 .

1018

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // *Malkov P. Yu.* Învățătura Venerabilului Maxim Mărturisitorul... http://cyberleninka.ru „Singurul scop pentru care ne-am născut ca oameni... este să devenim zei prin har... având în noi înșine semnele îndumnezeirii, întrucât *am devenit părtași firii divine* (2 Petru 1:4) și prin aceasta zei prin har, care, asemenea zeilor, sunt meniți să rămână mereu cu Dumnezeu în viața viitoare.” – *Venerabilul Simeon Noul Teolog. Opere* . TSL, 1993. Vol. 1. Cuvântul 4.

1019

Neofit din Morf (Masuras) , Mitropolit. 2021. http://myrophoros.blogspot.com/2021/05/2021.html?m=1

1020

Îndumnezeirea „este un proces inevitabil dinamic. Îndumnezeirea implică grade și etape de comuniune cu Dumnezeu.” – *Arhipreotul John Meyendorff.* Misterul pascal. Moscova, 2013. P. 300. „Îndumnezeirea este un proces continuu. Nu se întâmplă dintr-o dată. Îndumnezeirea este o stare și o acțiune dinamică care se va desăvârși doar în viața următoare.” – *Arhimandritul Aemilian.* Cuvinte și instrucțiuni. Moscova, 2006. Vol. 1–2. P. 306.

1021

„A te uni cu Dumnezeu” sau „a percepe îndumnezeirea” înseamnă „a fi mântuit, deoarece, potrivit învățătorilor inspirați de Dumnezeu, fără îndumnezeirea minții este imposibil ca omul să fie mântuit.” – *Sfântul Calist Angelicul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. Pagina 381. „Fără îndumnezeirea minții... este imposibil ca omul să devină sfânt sau să fie mântuit, ceea ce este cel mai înfricoșător de auzit! Căci mântuirea și îndumnezeirea sunt unul și același lucru.” – *Sfântul Nicodim Aghioritul* // Filokaliva. 1782. Pagina 5.:: http://bogoslov.ru/text/1245526.html

1022

Sfântul Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // *Epifanovich S.L.* Venerabilul Maxim Mărturisitorul, viața și lucrările sale. Sankt Petersburg, 2013. Vol. 2. P. 42.

1023

Sfântul Simeon Noul Teolog. Opere. TSL, 1993. Vol. 1. Cuvântul 13.

1024

Mandzaridis G. Îndumnezeirea omului. TSL, 2003. P. 106.

1025

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. III, 1, 31, 38.

1026

Maxim Mărturisitorul, Venerabilul // Malkov P. Yu. Învățăturile Venerabilului Maxim Mărturisitorul... http://cyberleninka.ru

Rit și metodă. Metoda sacră

„Fiecare viață are ordinea și timpul ei”

Sfântul Isaac Sirul [1027]

Pre-cale [1028]

Este ușor de observat că „în vremea noastră, o anumită confuzie domnește în mintea unui număr semnificativ de oameni angajați în domenii spirituale și teologice” [1029] .

Și acest lucru este inevitabil atunci când oamenilor le lipsește experiența rugăciunii profunde, când conștiința lor nu este transformată de lucrarea minții și a inimii. Multe generalități despre scopuri nobile și stări elevate sunt auzite de la pastorii noștri, dar acest lucru nu apropie scopul. Numeroase predici și cărți sunt dedicate principiilor generale și reflecțiilor despre rugăciune, dar acest lucru nu o face mai profundă .

Nici pastorii, nici literatura ascetică accesibilă nu oferă, în general, detaliile dorite - instrucțiunile practice necesare, îndrumarea directă în domeniul practicii mentale. Nu ni se arată „calea și metoda”, chiar acea „ metodă ascetică isihastă ” care este calea directă, esențială pentru dobândirea darului contemplării și al îndumnezeirii în timpul vieții .

Și iată rezultatul: „călugării moderni se îndepărtează de contemplarea sobră și de rugăciunea sinceră”. Adesea, nu au nicio idee despre isprava muncii interioare . [1032]

Și dacă monahismul nu posedă metoda sacră a sobrietății și a tăcerii mentale, nu a experimentat binecuvântata unire a minții cu inima, nu trăiește prin suflarea rugăciunii mișcătoare de sine, atunci ce le rămâne laicilor, pentru care monahii sunt chemați să devină acea lumină pe care monahii trebuie să o dobândească de la îngeri?

Rămâne de afirmat cu tristețe: „Mulți oameni merg la biserică, dar nu mulți trăiesc în harul Duhului Sfânt. Mulți oameni sunt botezați, dar nu mulți cunosc viața spirituală ascunsă.” [1033] Nivelul de spiritualitate și iluminare fundamentală în societatea modernă este atât de scăzut încât asceții cu adevărat spirituali sunt blasfemiați, iar cea mai înaltă cale către perfecțiunea spirituală este declarată erezie și iluzie.1034

Și astfel, Sfântul Iosif Isihastul este nevoit să-și avertizeze copiii din lume: „Nu spuneți multora ce vă scriu, căci oamenii acestui veac nu sunt interesați de ele”. Când „li se vorbește despre activitatea mintală și rugăciune, ei cred că este un fel de erezie. Așa sunt, din păcate, oamenii din vremurile noastre rele ” . [1035]

Însă, în același timp, trebuie recunoscut, circumstanțele se schimbă oarecum. Astăzi, avem scrierile aceluiași Sfânt Iosif Isihastul , precum și pe cele ale Starețului Emilian de Simonopetra și ale altor câțiva Părinți inspirați de Dumnezeu, ale căror cuvinte ne indică atât calea, cât și metoda - aceeași „metodă ascetică isihastă ”. Și, prin urmare, nu mai este posibil să [ne] justificăm susținând că nu suntem suficient iluminați.1036

Așadar, în conformitate cu nevoia stringentă de a „arăta calea și metoda”, vom examina, pe cât posibil, aspecte legate de practica rugăciunii în această secțiune. Vom încerca să completăm, pe cât posibil, ceea ce lipsește din diverse motive în alte [surse] .

Totuși, trebuie menționat: această secțiune a cărții nu este destinată tuturor. Spre deosebire de celelalte publicații din seria „Calea Acționării Inteligente”, care sunt menite să introducă și să pregătească, secțiunea „Ordine și Metodă” este destinată celor care sunt deja pregătiți. Acest material este pentru cei care nu sunt superficial în biserică, ci profund imersați în viața bisericească; pentru care Rugăciunea lui Iisus nu este o simplă regulă, ci o parte centrală și integrantă a vieții de zi cu zi; pentru care învățătura patristică nu este doar literatură sau simplă teorie, ci conținut și sens al propriei lor vieți.

Particularitatea acestui material constă în faptul că asimilarea sa depinde de experiența spirituală personală. Fără aceasta, sau fără practică în acest domeniu, există riscul unor neînțelegeri și interpretări inexacte ale sensului a ceea ce este [scris] .

Să fim atenți, „pentru ca cititorul, neputând înțelege ceea ce citește, să nu considere ceea ce este scris ca fiind lipsit de sens” [1039.] Mai precis, să nu denatureze involuntar textul, provocându-și astfel un prejudiciu spiritual.

Disponibilitatea de a dobândi rugăciunea mentală se maturizează, în special, ca rod al ascezei cuprinzătoare - „mortificarea inimii față de lume”, fără de care nu ne putem stăpâni propria atenție sau o putem îmblânzi. Și fără aceasta, după cum știm, „nu ne putem nici măcar aventura în rugăciunea mentală ” .

Cei care încă învață arta Rugăciunii lui Iisus, ne referim la celelalte cărți ale noastre [1041] , amintindu-ne de porunca părinților: „Este un mare rău să predai orice învățătură înaltă cuiva care este încă la rangul de începători și un prunc în vârsta duhovnicească” [1042.] Aici, în secțiunea dedicată metodei isihaste, începând cu capitolul „Primul Front”, ne adresăm celor care sunt pe deplin stabiliți în rugăciune, care au dobândit o experiență testată în timp, suficientă pentru a începe să practice lucrarea mintală fără teamă [1043] .

Există printre noi unii care sunt grăbiți și pasionați, dornici de rezultate rapide și predispuși să se grăbească să facă lucruri pentru care nu sunt încă pe deplin

pregătiți. Dar oare suntem capabili să ne determinăm independent propria pregătire? Cei care sunt suficient de experimentați și înțelepți înțeleg că răspunsul este nu. Și astfel vor căuta sfaturi și binecuvântări, și nu orice preot, ci mai degrabă un pastor matur spiritual, autoritar și, mai ales astăzi, unul care nu este străin de spiritul Sfinților Părinți.

Un efort prematur nu este niciodată benefic, dar adesea se dovedește distructiv, întrucât „fiecare viață are ordinea și timpul ei... Fiecare sarcină are ordinea ei și fiecare mod de viață are timpul ei. Cine începe prematur ceva ce este peste posibilitățile sale nu câștigă nimic, ci își agravează doar propriul rău” [1044] .

Ni se poruncește să fim precauți; să ne adâncim acum, fără grabă îndrăzneață, în învățăturile patristice și, pe cât putem, să stăpânim abilități practice. Și, la timpul potrivit, va veni vremea când și noi vom atinge siguranța spirituală, când vom atinge măsura celor despre care se spune: „Bătrânii au supraviețuit deja timpului de precauție și trag foloase din orice își doresc. ” [1045]

Înainte de a trece la chestiuni specifice de practică, aici, în capitolul „Metoda Sacră”, vom vorbi pe scurt despre particularitățile căii practicii mentale, despre esența metodei isihaste, vom vorbi despre amenințarea iluziei, despre specificul textelor ascetice și despre motivele secretului lor inerent în ceea ce privește latura tehnică a rugăciunii.

Calea Isihastului

Încă o dată, ne confruntăm cu o problemă de terminologie. Există o serie de expresii cu înțelesuri similare care uneori sunt folosite sinonim, în timp ce alteori li se atribuie înțelesuri independente, ceea ce introduce o anumită vagitate și confuzie. Acestea includ concepte precum: calea sau metoda isihastă; lupta interioară; calea muncii spirituale, interioare sau mentale; calea păzirii minții sau sobrietatea mintal-inimă sau tăcerea sacră; și, de asemenea: metoda psihofizică sau metoda rugăciunii artistice. Și așa mai departe.

De fapt, unele dintre aceste expresii sunt într-adevăr sinonime, în timp ce altele reprezintă concepte de domenii de aplicare diferite: unele au un sens larg, general, altele o definiție mai restrânsă, iar altele se referă la detalii specifice. Să încercăm să clarificăm.

Conceptul general al primului nivel este așa-numita *luptă ascetică interioară* sau, echivalent, *calea isihastă* . Aceasta este mișcarea principală în Ortodoxie în care teologia isihasmului își găsește întruchiparea practică, însăși „calea și metoda, adică metoda ascetică isihastă” [1046] indicată nouă de Sfinții Părinți, în special în Filocalie. Pe această cale spirituală specială, ascetul se angajează într-o lucrare multifațetată în trei direcții simultan: asupra trupului, sufletului și spiritului.

Când ultima dintre aceste trei direcții este considerată separat, i se aplică un concept mai restrâns, mai specific, al celui de-al doilea nivel: tocmai această activitate specifică, această lucrare spirituală, se numește *muncă mentală* (noerav pràxi). Sinonime: rugăciune mentală a inimii sau sobrietate; păstrarea sau vegherea minții; paza inimii; tăcerea din inimă sau mentală;

învățătură secretă; tăcere sacră și altele asemenea. Toate aceste expresii indică o practică spirituală specială, al cărei scop este unificarea minții cu inima, dobândirea rugăciunii neîncetate a inimii și ascensiunea spre contemplare.

Termenii „metodă psihofizică” și „metodă de *rugăciune artistică* ” sunt folosiți ca concepte de nivelul al treilea . Acestea se referă de obicei la tehnici tehnice specifice utilizate în practica rugăciunii în timpul practicii mentale.
Termenul *„metodă isihastă”* este uneori folosit în același sens , dar are un dublu înțeles, deoarece implică adesea lupta interioară în general, calea isihasmului în general.

Acest subiect este amplu, are multiple fațete și merită o publicare separată. Acest capitol oferă doar o scurtă prezentare generală.

***

Două căi - cea lungă și cea scurtă - duc o persoană la unirea cu Dumnezeu. Un ascet ortodox se îndreaptă pe una sau pe alta, în funcție de chemarea sa. Prima este denumită în mod convențional în ascetism calea ascetismului *extern* , a doua calea ascetismului *intern* . Ceea ce îi distinge este în primul rând faptul că prima se limitează la ascetismul tradițional, în timp ce a doua este completată de practica ascetismului mental.

Expresia *„ispravă externă ”*, precum și sinonimele sale – ispravă fizică, muncă externă sau fizică, exercițiu fizic și altele asemenea – sunt tradiționale pentru literatura ascetică [1047] .

Acest concept cuprinde întregul spectru al muncilor ascetice, cum ar fi postul și toate formele de abstinență, orice mețeșug, munca de ascultare, toate formele de ascetism, evlavia și virtuțile active. De asemenea, include cultul, privegherile de rugăciune și toate formele de reguli de rugăciune și cărți de rugăciune . [1048]

Toate acestea, împreună cu osteneala pocăinței, sunt necesare în măsura lor pentru fiecare laic și monah, spre mântuirea propriului suflet [1049] .

Dacă, mai mult, un creștin își dedică viața activității mentale, dacă este angajat în dobândirea rugăciunii profunde, cu mintea plină de inimă, conform metodei isihaste, atunci el pornește pe calea luptei *interioare . Părinții noștri* [au] vorbit mult despre avantajele și caracterul preferabil al acestei căi „cele mai interioare” pentru cei care aspiră la perfecțiunea spirituală .

Și uneori este afirmat destul de categoric. Astfel, de exemplu, sunt judecățile anticilor: „Dacă munca interioară nu ajută o persoană, atunci osteneala sa exterioară este în zadar. ” [1051]

De asemenea, „Sfântul Isaac numea activitatea trupească fără activitate mintală asemenea unui pântece sterp și sânilor uscați, căci, spunea el, nu poate aduce pe cineva mai aproape de cunoașterea lui Dumnezeu... Și mulți sfinți părinți au spus așa, și toți sunt de acord cu aceasta... Tot așa și fericitul Filotei Sinaitului, vorbind despre monahii care au doar activitate exterioară, dar în simplitatea lor

nu sunt conștienți de războiul mintal și neglijează mintea, ne poruncește să ne rugăm pentru ei și să-i învățăm astfel încât, așa cum se abțin de la săvârșirea faptelor rele, tot așa să-și curețe mintea într-o măsură și mai mare, care este puterea vizuală [contemplativă] a sufletului” [1052] .

Conform cunoscutei ziceri a Sfântului Agaton, călugăr al Schitului Egiptean: „Activitatea trupească este doar o frunză; activitatea interioară, adică cea mentală, este rodul.” [1053] Sfântul citează și un cuvânt înfricoșător: „ *Orice pom care nu aduce rod bun este tăiat și aruncat în foc .”* [1054] Această „zicere a fost rostită de acest sfânt împotriva tuturor celor care nu-și păzesc mintea, ci se bazează doar pe activitatea fizică... Cuvintul tău este înfricoșător, Părinte!” Și de aceea, „toate eforturile noastre trebuie să fie pentru rod, adică pentru păzirea minții” în treabă a inimii.1055

Conform învățăturii Sfântului Paisie al Moldovei, „rugăciunea mentală nu poate fi considerată doar una dintre metodele de rugăciune posibile, utile, dar nu obligatorii pentru viața spirituală a unui creștin”. De fapt, este singura cale adevărată, căci, în mod ideal, „fiecare creștin... este chemat să aibă... o natură umană îndumnezeită ” [.1056]

Părinții secolului nostru vorbesc și ei despre același lucru: „Este imposibil să ne imaginăm Ortodoxia în afara tradiției isihaste. Isihasmul este chintesența tradiției ortodoxe. Isihasmul este fundamentul deciziilor dogmatice și teologice ale Sinoadelor Ecumenice ca cale spre purificare, iluminare și îndumnezeire în Duhul Sfânt . ” [1057]

Cuvintele unui bătrân athonit contemporan sunt demne de remarcat.1058 „În mod tradițional , toți părinții erau împărțiți în două tabere: cei care urmează calea ascetului fizic și a muncii exterioare și cei care urmează calea ascetului mental. Se poate, desigur, săvârși așa-numita «muncă neagră», munca unui încărcător [un ascetism fizic], iar acest lucru nu este rău: practicantul ascetului extern va primi și el o răsplată. Dar Bătrânul Iosif Isihastul a găsit o cale mai scurtă, accesibilă tuturor. Tocmai de aceea nu va exista nicio scuză pentru noi - și pentru mine, în primul rând - dacă nu urmăm această cale. ” [1059]

Cu toate acestea, în orice moment, momentele de ascensiune spirituală sunt urmate de perioade prelungite de declin și decădere, când calea practicii mentale este uitată, rămânând domeniul secret al indivizilor singuratici. Astfel, „Sfântul Grigorie Sinaitul , care a trăit în secolul al XIV-lea, când a ajuns pe Muntele Athos, a constatat că numeroșii monahi de acolo nu aveau nicio înțelegere a rugăciunii mentale, ci se ocupau doar de ascetism fizic, rugându-se doar oral și vocal . ” [1060]

Sfântul Paisie al Moldovei, care a ajuns la Muntele Athos patru secole mai târziu, s-a aflat în exact aceeași situație. Aceeași imagine a fost observată și în trecutul nostru recent, prerevoluționar: „În Rusia, asceza fizică domnește supremă, în timp ce însăși conceptul de asceză spirituală a fost aproape pierdut. ” [1061]

Criza spirituală devine și mai acută în ultima vreme. În zilele noastre, „Satana a reușit să pervertească spiritul asceticismului și să-l înlocuiască cu isprăvi

exterioare”, „în timp ce adevăratul scop al monahismului este îndumnezeirea. Monahismul este chemat să ne facă părtași energiilor divine – acesta este sensul său teologic și ontologic – dar, în schimb, astăzi este redus la o activitate externă”, iar aceasta „îl conduce pe om la o falsă spiritualitate”, care „mărturisește despre decăderea monahismului, pe care Satana a căutat-o de mult timp ” . [1062]

***

Astfel, calea luptei interne este recunoscută de Sfinții Părinți ca fiind direcția cea mai înaltă, preferențială în Ortodoxie [1063] .

Care sunt avantajele sale? Cum este calea isihastului superioară luptei externe - o cale mai largă, mai cunoscută, mai accesibilă, mai, ca să spunem așa, mai populară?

Evanghelia ne învață „despre starea *de mântuire* și starea de *perfecțiune* creștină ”, [1064] ceea ce se corelează cu două căi ascetice. În timp ce mântuirea sufletului de la pierzarea veșnică este realizabilă prin asceză externă, prin asceză interioară , pe lângă mântuire ‘ se dobândesc darurile perfecțiunii spirituale.1065

Aceasta din urmă este realizarea deplină a potențialului naturii umane, atunci când cel creat după chipul lui Dumnezeu atinge asemănarea Lui, când rugăciunea devine contemplarea lui Dumnezeu și a lumii de dincolo, când harul îndumnezeitor, chiar în timpul vieții unei persoane, îi transformă natura creată.

Pentru *a mântui* sufletul, o persoană trebuie să realizeze purificarea acestuia de patimile păcătoase [1066.] Aceasta are loc la sfârșitul perioadei active a vieții spirituale [1067] .

Între timp, ascetul extern necesită atât de multă muncă și efort pentru purificare, încât o viață întreagă abia este suficientă - și, în cel mai bun caz, ascetul reușește doar să depășească perioada activă. Pur și simplu nu mai are timp pământesc pentru o creștere spirituală ulterioară și, cel mai important, îi lipsesc resursele interioare care îmbogățesc o persoană doar prin calea practicii mentale.

Realizarea exterioară, așa cum s-a spus, este o cale lungă; detașarea în acest domeniu este adesea atinsă deja pe patul de moarte, în creuzetul bolii purificatoare [1068] .

Și uneori se găsește o stare de har dincolo de mormânt, când Domnul eliberează sufletul de patimi în procesul trecerii sale în veșnicie [1069] .

A doua cale, fiind mai scurtă, duce mai repede la detașare, întrucât folosește activitatea mentală – „o modalitate de a transforma mintea în inimă pentru o purificare mai ușoară și mai rapidă a minții și a inimii... Această metodă de rugăciune purifică mai repede decât toate celelalte” [1070.] Ea permite finalizarea

perioadei active nu la sfârșitul vieții, ci mai devreme, „mult mai repede”, lăsând timp și energie pentru o creștere ulterioară [1071] .

Mai mult, pe această cale, ascetul este înarmat cu daruri speciale ale harului. I se deschide perspectiva atingerii *perfecțiunii* , adică trecerea prin două sau toate cele trei perioade ale vieții spirituale: atingerea celei mai înalte iluminări în comuniunea contemplativă cu Dumnezeu și atingerea unui anumit grad de îndumnezeire în timpul [vieții] .

Șansa unei astfel de creșteri spirituale apare la cei care, printr-o acțiune inteligentă, au fost capabili să unească mintea cu inima și astfel au intrat într-o stare de conștiință [reînnoită1073] .

Drept urmare, organismul transformat al isihastului devine maximal receptiv la acțiunea harului, pregătit să intre în contemplare, la *iluminarea divină* [1074] , la asimilarea altor daruri supranaturale.

Scuritatea acestei căi este determinată de caracterul său direct. Autostrada realizării interioare, care duce direct la porțile *Împărăției* care *este în noi* , ne eliberează de rătăcirile inutile și periculoase de-a lungul căilor sinuoase și întortocheate ale strădaniei exterioare, permițându-ne „să nu pierdem timpul cu căutări zadarnice [”] .

Ce anume permite luptei interioare să fie atât de eficientă? În primul rând, principiul dezvoltării holistice, lucrarea cuprinzătoare și simultană asupra întregului corp, suflet și spirit. În al doilea rând, sacramentul unirii minții cu inima conform metodei isihaste.

Strategia de cale

Diferența esențială a metodei isihaste constă în faptul că aceasta formează un sistem holistic de dezvoltare armonioasă cuprinzătoare a personalității, spre deosebire de realizările exterioare, unde dezechilibrul este inevitabil, deoarece cu un accent unilateral pe ascetism, principiul spiritual rămâne subdezvoltat.

Calea isihastului se bazează pe o strategie bine gândită; implică lucrul simultan în toate direcțiile. Implică curățarea de patimi la nivelul tuturor celor trei organisme - fizic, mental și spiritual; implică vindecarea celor trei forțe ale sufletului - dorința, iritabilitatea și gândirea; implică lupta rugătoare pe trei fronturi - în chilie, în biserică și în viața de zi cu zi. Dacă una dintre aceste domenii rămâne nedezvoltată, atunci stagnarea generală și o pierdere a avântului pe calea spre perfecțiune sunt inevitabile. Și „numai în dezvoltarea armonioasă și echilibrul” tuturor acestor principii se [realizează] pe deplin destinul nostru .

Lucrul asupra corpului fizic este ascetism în sens larg și, mai presus de toate, implică o auto-reținere completă, toate formele de abstinență și suprimarea cărnii. Aceasta promovează vindecarea forței dorite, a voinței. Această cale în sine este lentă și laborioasă, dar cu toate acestea, deși cu un cost mare, duce la o purificare parțială a corpului.

Totuși, toate acestea ar fi lipsite de sens fără o lucrare asupra organismului spiritual, fără vindecarea forței iritabile, care se realizează prin dobândirea smereniei și a altor virtuți spirituale și morale. Și, cel mai important, prin cultivarea iubirii față de aproapele . [1078]

Calea către aceasta constă în principal prin suferință, prin ceea ce se numește răbdare în necazuri [1079] .

Unora li se permite, prin propria lor boală dureroasă, să dobândească compasiune și bunătate față de ceilalți. Dar, dincolo de acestea, fiecăruia i se dau două lupte de îndurat: ascultarea și viața de comunitate. Toată lumea le experimentează inevitabil pe amândouă. Pentru un călugăr, aceasta înseamnă mănăstirea sau schitul său, în timp ce pentru un laic, înseamnă familie, vecini, muncă și comunitate.

Ascultarea este asociată în mod natural cu suferința. A-ți tăia dorințele și nevoile pentru a îndeplini voința altcuiva înseamnă a te zdrobi pe tine însuți, a-ți încălca egoul. Acesta este întotdeauna un proces dureros și chinuitor pentru oamenii mândri și egoiști, așa cum suntem cu [toții] .

Principiul vieții în comunitate are un efect similar asupra sufletului, atunci când suntem forțați să ne gândim la ceilalți, să-i slujim pe cei din jurul nostru cu sacrificiu și altruism. Aceasta înseamnă să facem unele sacrificii și să ne compromitem. La urma urmei, *cea mai mare poruncă* este ca o oglindă; o parte - *iubește-L pe Domnul Dumnezeu* - o reflectă întotdeauna pe cealaltă: *iubește-ți aproapele .* [1081] Prin urmare, mentorii noștri ne poruncesc să ne călăuzim după ideea centrală: „Iubirea de Dumnezeu este frica de a-i jigni și răni pe cei apropiați ” . [1082]

În orice grup, diversitatea în caracter, intenții și acțiuni duce inevitabil la nemulțumire reciprocă, neînțelegere, resentimente, iritare și condamnare. Autoperfecționarea necesită reținerea propriului comportament și, menținând în același timp pacea și calmul, tolerarea particularităților și slăbiciunilor celorlalți. Este necesar, depășind propriile sentimente, să evităm să-i ofensăm pe ceilalți, să netezim orice fricțiune, să atenuăm tensiunea reciprocă, *cu toată smerenia, blândețea și răbdarea și să fim iertători unii cu alții prin* [iubire] .

Pentru a realiza acest lucru în mod practic, trebuie, printr-un efort al minții, sentimentului și voinței, să-ți schimbi focalizarea percepției realității, văzând lumea așa cum este ea de fapt. Adică, nu să-ți modelezi mental aproapele, așteptându-te ca el să fie așa cum *vreau eu să* fie , ci să-l percepi așa cum *este , să-i permiți să fie el însuși - așa cum Dumnezeu i-a creat, așa cum viața i-a modelat, acceptându-l ca un dat necondiționat* , cu toate ciudățeniile sale .

Învățând să-i privim pe cei din jurul nostru cu imparțialitate, începem să ne îndreptăm în sus – spre culmile detașării, spre filiația poruncită de Tatăl [1085] .

Atunci nu mai există loc pentru confruntare, dezamăgire sau nemulțumire. Lumea înconjurătoare capătă trăsături armonioase, iar lumea interioară – o [pace] plină de fericire .

O astfel de muncă spirituală este o luptă cu mândria. Procesul este laborios, lung și poate fi dificil, chiar chinuitor. Suferința provine din opresiunea individualității noastre, din încălcarea egoismului. Dar tocmai de aceea este atât de vindecătoare pentru suflet. În același timp, dacă neglijăm puritatea și sănătatea organismului nostru spiritual, dacă rămânem în urmă în acest domeniu, vom fi incapabili să ne angajăm în muncă intelectuală. Fără maturitate la nivel spiritual, nu ne putem aștepta la o creștere spirituală. Sufletul nu este încă pregătit să unească mintea cu inima, nu este copt să primească darurile harului și nu este capabil să le păstreze.

A treia direcție în lupta interioară este purificarea organismului spiritual, transformarea puterii mentale. Soluția la această sarcină supremă este practica mentală ca atare. Vindecarea completă și puritatea completă a minții și a inimii se obțin doar prin [rugăciunea] mentală și a inimii .

***

Anticii spuneau: „Sufletul este întărit prin iubire și abstinență, iar mintea-duhul prin rugăciune pură și contemplare spirituală.” [1088] Și, de asemenea: „Întreaga persoană trebuie purificată pentru a deveni vrednică de iluminarea divină. Trupul este purificat prin abstinență. Gândurile și dorințele sufletului sunt purificate prin iubire, iar mintea prin rugăciune. ” [1089]

„Nu neglija dragostea și abstinența”, spune Sfântul Maxim Mărturisitorul , „căci ele purifică partea pătimașă a sufletului”. Mai exact: „înfrânează puterea iritabilă a sufletului cu dragoste; mortifică pe cel pofticios cu abstinența; înalță pe cel intelectual cu rugăciunea și lumina minții nu se va întuneca niciodată în tine ” . [1090]

Învățătura Sfântului Grigore Palama [1091] merită o atenție deosebită .

„Rezistând *legii păcatului* ”, ne învață sfântul, „o alungăm din trup, instalăm mintea ca administrator în casa trupească și, cu ajutorul ei, stabilim legea potrivită pentru fiecare facultate a sufletului și pentru fiecare organ trupesc.” Prin stăpânirea voinței, controlăm exact ce și în ce măsură ni se permite să percepem și să exprimăm. „Acțiunea acestei legi se numește *abstinență* .” Astfel, prin ascetism, puterea dorită a sufletului este vindecată.

În partea senzorială a sufletului, cultivăm „cea mai bună stare, care poartă numele *de iubire* ”. În acest fel, transformăm forța iritabilității. De asemenea, perfecționăm capacitatea intelectuală a sufletului, alungând tot ceea ce împiedică mintea să tindă spre Dumnezeu și numim această lege *sobrietate* . Astfel, prin activitate mentală și inimioară, purificăm și vindecăm organismul spiritual.

Și atunci cel care „își purifică trupul prin abstinența”, care „prin puterea iubirii lui Dumnezeu face din voința și dorința sa sprijinul virtuților” și care „își dăruiește mintea sobră lui Dumnezeu în rugăciune luminată, va primi și va vedea în sine harul făgăduit tuturor celor curați cu inima” [1093] .

Și contemporanii noștri propovăduiesc învățături în conformitate cu această tradiție. Dacă „puterea dorinței este purificată prin abstinența” și „puterea iritabilității este vindecată prin iubire”, atunci „puterea intelectului [a gândirii] este purificată prin sobrietate, care este o atenție constantă asupra minții și discernământul gândurilor, adică tăierea gândurilor și sentimentelor sugerate de dușman”. În general, „rugăciunea slujește la purificarea și sfințirea tuturor puterilor ” . [1094]

Trei fronturi

Dintre domeniile descrise ale muncii interioare, ne vom concentra asupra ultimei - vindecarea organismului spiritual. Practica conștientă își pune scopul imediat în reunirea minții cu inima-spirit și dobândirea rugăciunii autopropulsate a minții și inimii. Aceasta implică o restructurare fundamentală a întregii structuri mentale și spirituale și o reînnoire a stării noastre de conștiință. Acest lucru nu se realizează spontan, prin mijloace independente și cu siguranță nu vine de la sine, fără o muncă planificată și sistematică. Tocmai de aceea există metoda isihastă tradițională. Capitolele ulterioare ale acestei cărți sunt dedicate unui studiu detaliat al acestei metode; aici, începem cu principii strategice generale.

În primul rând, metoda necesită practicarea alternativă a rugăciunii în diferite contexte exterioare. Numim aceasta o luptă pe trei fronturi. Pe primul front, al războiului mental, se pune însăși temelia victoriei noastre ‸ *temelia* fără de care templul spiritual [nu] *va dăinui* . Aceasta este rugăciunea solitară, privată. Apoi se deschide al doilea front, când în timpul slujbelor divine se ridică zidurile nefăcute ale lăcașului inimii. În cele din urmă, pe câmpul de luptă al celui de-al treilea front, înconjurăm sufletul cu un acoperiș protector, luptând pe tot parcursul orelor rămase ale zilei, pe parcursul tuturor activităților, inclusiv muncă și odihnă.

Astfel, „ne încredințăm întreaga viață”, plenitudinea ființei noastre, „lui Hristos Dumnezeul nostru” într-o luptă de rugăciune de 24 de ore, în închinare zi și noapte. Numai așa poate fi zidită , [protejată] și fortificată o cetate a minții și a inimii, în adâncurile căreia Domnul își revarsă *mila asupra noastră* ‸

Ideea este că, pe fiecare dintre fronturi, pe măsură ce se dezvoltă abilitatea de conectare minte-inimă, se depun eforturi specifice, întrucât mintea și rațiunea interacționează una cu cealaltă diferit în condiții diferite, iar rugăciunea trebuie să prindă rădăcini în toate stările de conștiință [1099] .

De fiecare dată, învățarea are loc la un nivel diferit, hrănind și dezvoltând activitatea intelectuală în felul său, fiecare oferind ceva inaccesibil în alta. Fiecare practică se concentrează pe propriile sarcini și fiecare își stabilește propriul punct de sprijin. Prin urmare, creșterea este cuprinzătoare: experiența de rugăciune dobândită pe un front se adâncește pe altul și se consolidează pe un al treilea. Fiecare tip de practică de rugăciune o completează și ajută la perfecționarea celeilalte. Pentru dezvoltarea deplină a minții-inimii-spiritului, toate cele trei tipuri de activitate sunt necesare; fără ele, mintea nu se poate ancora ferm în inimă și nu poate fi pregătită pentru unire.

Așadar, poți practica rugăciunea cu sârguință pe tot parcursul zilei, dar dacă nu lucrezi la celelalte fronturi, cu greu vei ajunge vreodată la nivelul minții și al inimii. În schimb, dacă stăpânești primul și al doilea front, dar îl neglijezi pe al treilea, rugăciunea ta va fi slabă și îți va scăpa din inimă.

Desigur, când este liniște, fără agitație, starea de rugăciune vine de la sine, rugăciunea este ușor de menținut și pare că va dura. Dar mediul se schimbă, oamenii încep să vină, izbucnește zgomotul, emoțiile sunt intense - și unde este rugăciunea noastră?

Prima frontieră a practicii celulare, cu condițiile sale speciale, de neatins în alte situații, permite minții să fie activată și energizată la maximum. Numai aici, ca nicăieri altundeva, se poate familiariza cineva cu isihia, se poate înțelege efectele ei inițiale și se poate învăța să o susțină. Aici se plantează sămânța, aici se seamănă ceea ce va încolți și va crește mai târziu pe parcursul zilei; aici primim impulsul spiritual de a continua să trăim în sentimentul prezenței lui Dumnezeu.

Prin urmare, dacă ne părăsim chilia goală, cu mintea descărcată, vom rămâne neapărat în fața lumii care ne înconjoară. Menținerea rugăciunii non-stop - „acest lucru este imposibil de realizat... dacă nu cerem binecuvântarea lui Dumnezeu dimineața, astfel încât spiritul acestei rugăciuni de dimineață să ne călăuzească pe tot parcursul zilei . ” [1100]

Când ajungem la biserică pentru slujbă după ce ne-am slujit la chilie, intrăm pe câmpul de luptă al unui al doilea front. Dacă am reușit să intru în pacea interioară a isihiei în chilia mea, atunci voi intra în slujbă în cea mai bună formă spirituală a mea, purtând tăcerea mentală în inimă, pregătit pentru percepție pură și dăruire din inimă în rugăciunea congregațională. Chilia mi-a adunat și mi-a ascuțit atenția, mintea a fost pre-purificată în sobrietatea celulei, iar impulsul ciclului de rugăciune a fost pus în mișcare, care „continuă să însoțească o persoană” și chiar [mai departe] .

În biserică, trebuie să dezvoltăm lucrarea începută în singurătate. Slujba oferă condiții și oportunități unice, inexistente în alte circumstanțe. Dacă nu reușim să le folosim pentru a stăpâni practica minții, nu vom avea nicio modalitate de a ne reface puterea pierdută. Provocarea aici este de a găsi un echilibru între rugăciunea congregațională și Rugăciunea noastră personală, realizată mental, de către Iisus.

Aceasta necesită atenție specifică și efort mental. Se învață treptat. Ambele activități trebuie combinate astfel încât rugăciunile să curgă în paralel, fără a afecta atenția liturgică sau personală. Aceasta din urmă trebuie să fie pe deplin conștientă, dar, în același timp, nu trebuie să interfereze cu participarea deplină la slujbă sau să distragă atenția de la aceasta în vreun fel.

Al treilea front se deschide în fața noastră pe măsură ce intrăm în viața de zi cu zi. Pe stradă, în transportul în comun, la serviciu, în tot felul de ascultări, în toate treburile și preocupările familiale, în toate activitățile de-a lungul zilei, atât laicii,

cât și monahii sunt chemați să mențină rugăciunea interioară, depășind toate formele de obstacole, ispite și ispite exterioare, care pe acest front sunt mai evidente și mai brutale decât pe altele.

Uneori, s-ar putea să observați că menținerea rugăciunii în mijlocul mulțimii, a agitației și zgomotului pare mai ușoară decât în liniște și singurătate. Acest sentiment apare deoarece rugăciunea noastră în aceste circumstanțe este adesea foarte superficială, distrasă și mecanică, motiv pentru care pare atât de ușoară. Realizarea unei rugăciuni cu adevărat atente, profunde și rezistente la interferențele externe active nu se realizează rapid; necesită un efort și o experiență considerabile. Se realizează în primul rând la nivelul inimii, după unirea minții cu inima.

Dacă am reușit să intru profund într-o stare de rugăciune în chilia mea, dacă, susținută în timpul slujbei, aceasta a devenit și mai vibrantă, atunci părăsesc biserica în cea mai favorabilă dispoziție. Imboldul pentru lupta zilei a fost dat și sunt gata să înfrunt lumea, să lupt pentru a păstra starea de rugăciune a sufletului meu, astfel încât să pot trăi în ea fără să pierd harul, fără să mă despart de Hristos.

O chemare rugătoare trebuie să răsune din inimă, străpungând zgomotul din jur, conversațiile și agitația exterioară – rugăciunea trebuie să înece toate acestea, să le învingă, ca și cum le-ar striga. Trebuie să reziste la tot ceea ce ne distrage inevitabil și ne distrage atenția atunci când suntem ocupați cu munca noastră și trebuie să sfințească fiecare acțiune a noastră cu harul pe care îl invocă.

În această rezistență la interferențele externe, rugăciunea prinde rădăcini puternice, capătă putere și se temperează. Și „atunci veți prinde rădăcini adânci, precum copacii, care, cu cât bate vântul mai tare, cu atât prind rădăcini mai adânc” .1102 . Prin principiul contradicției, așa cum explicau asceții antici: „Demonii m-au învățat să mă rog”. Sau precum furtuna care i-a învățat pe apostolii care se înecau într-o barcă să strige către Hristos pentru mântuire și astfel să calmeze furtuna.1103

Așadar, noi, în mijlocul mulțimii zumzăitoare, al vuietului autostrăzilor și metrourilor, în mijlocul potopului de evenimente, probleme, tristeți și griji, trebuie să învățăm să-L invocăm, astfel încât El să vină și să calmeze această furtună – nu pe cea din jurul nostru, ci pe cea care se ridică în noi. Atunci vom fi de nescufundat. Din punctul nostru interior de pace și echilibru, vom observa în pace și liniște oceanul furios al lumii din jurul nostru, fără a rămâne în niciun fel afectați de acest element.

Fără antrenament și fără o rezervă de putere, rugăciunea nu va rezista atacului unei furtuni, unui baraj de stimuli externi, impresiilor externe puternice și vii sau atacului demonic. De asemenea, nu va reuși să reziste ferm în cele mai favorabile condiții - în tăcere solitară, în absența războiului. Căci cel care, „în osteneala și lucrul său manual”, nu este ferm stabilit în activitatea mentală, „când se ridică la rugăciune, nu poate face față minții sale... care se îndreaptă constant către acele obiecte care îl atrăgeau înainte de momentul rugăciunii ” .

Astfel, rugăciunea inimii se naște în tăcerea și pacea primului front. Pe al doilea, se maturizează și se coace. Primește botezul focului pe al treilea, prin depășirea luptei, a muncii și a durerii. Rugăciunea , pentru a deveni rugăciune a inimii, trebuie câștigată prin suferință.

Tăcere sacră

Prima realizare reală în isprava tăcerii sacre — pe calea practicii mentale — este unirea minții cu inima, care, prin acțiunea harului, transformă organismul sufletesc-spiritual la nivel ontologic. De aici se dezvăluie capacitatea unei adevărate sobrietăți mentale și inițiale, iar aceasta este armura *completă a lui Dumnezeu* , capacitatea de a câștiga cu încredere în bătălia mentală, de a se apăra cu încredere de atacurile inamicului și de a cultiva și păstra puritatea minții și a sufletului.

Adevărul este că, dacă suntem neînarmați, harul îndumnezeitor care se găsește în Sfânta Împărtășanie, în alte sacramente și în lucrările ascetice se pierde prea repede din cauza mișcărilor pătimașe ale minții și emoțiilor, pe care nu le putem evita. Primim iar și iar harul, apoi îl pierdem. Acesta nu reușește să-și îndeplinească pe deplin acțiunea sacră purificatoare în sufletul nostru. Soluția la această problemă constă tocmai în dobândirea rugăciunii spontane a inimii, însoțită de sobrietate mintală .

Numai *îmbrăcându-ne cu întreaga armură a Domnului* putem îndeplini pe deplin porunca: *„Nu te atinge de ce este necurat și te voi primi* ” . Mai mult, atunci când mintea este reunită cu inima, spiritul uman - miezul ființei noastre, receptaculul harului divin - este însuflețit și activat. Spiritul atrage și acumulează puteri date de Dumnezeu, care, la rândul lor, săvârșesc sacramentul purificării în suflet - vindecarea principiilor pasionale ale sufletului: forțele iritabile și cele doritoare .

De aceea se spune: „Rugăciunea sfântă a minții, săvârșită întocmai după învățătura părinților purtători de Dumnezeu, prin harul lui Dumnezeu curăță omul de toate patimile” 1109. Acesta este privilegiul unic al isprăvii interioare după metoda săvârșirii minții, în care acțiunea de asimilare și curățire a harului se săvârșește cel mai intens și rodnic 1110 .

Toate acestea ne permit să considerăm rugăciunea minții și a inimii ca *o faptă sacră* , să o numim o rugăciune „divină, săvârșită în mod sacru în inimă de către minte”, iar calea și isprava în sine – „o metodă sacră de sobrietate mentală și tăcere”, o învățătură despre „cum ar trebui săvârșită cineva această divină Rugăciune a lui Iisus cu mintea în inimă” 1111 .

Un alt motiv pentru a numi metoda tăcerii sacre și a rugăciunii inimii o chestiune *sacră* și *divină* este că cunoașterea în acest domeniu este de natură divin revelată1112 .

Metoda isihastă nu este o invenție omenească, motiv pentru care învățăturile sale au apărut și au fost reînviate în diferite momente și în diferite locuri. Revelată umanității de către Dumnezeu, această metodă s-a păstrat de-a lungul

întregului parcurs istoric al creștinismului; nu poate fi uitată, căci atunci când se pierd purtători vii sau surse scrise, Domnul redescoperă această [cunoaștere] .

Este necesar să reamintim și să subliniem pur și simplu că astfel de epitete exaltate precum divin și sacru nu se referă la simpla Rugăciune a lui Iisus, ci în mod specific la rugăciunea noetică-inițială, săvârșită conform metodei isihaste - unirea minții cu inima-duh. Acest *rit sacru* trebuie distins de Rugăciunea lui Iisus, universal stabilită, la care toți creștinii, fără excepție, sunt chemați conform poruncii evanghelice a lui Hristos: *cereți în* [numele] Meu .

Practica mentală și practica obișnuită a Rugăciunii lui Iisus sunt două lucruri diferite. Dar acest lucru nu este evident pentru toată lumea. Așadar, haideți să clarificăm.

Rugăciunea lui Iisus iese în evidență printre alte rugăciuni scurte acceptate în Biserica noastră din mai multe motive, în special din cauza universalității sale. Atât călugării, cât și mulți laici îndeplinesc regula rugăciunii, săvârșesc rugăciunea de cinci sute de zile și folosesc Rugăciunea lui Iisus ca înlocuitor pentru rugăciuni lungi și slujbe întregi. Ar trebui folosită în timpul lucrului și al activităților manuale. Practicarea ei poate fi profundă, constantă și intensă, dar nimic din toate acestea nu constituie o practică mentală. Te poți ruga astfel toată viața și totuși să nu începi niciodată practica mentală. Tocmai asta se întâmplă adesea.

Chiar și un manual de antropologie oferă o definiție imprecisă: „Fundamentul practicii mentale este Rugăciunea lui Iisus”. [1115] Fundamentul, însă, se află în altă parte. Strict vorbind, Rugăciunea lui Iisus este un instrument, un instrument pentru practicantul mental. Practica în sine, ca atare, începe atunci când o persoană care a dobândit o bază solidă în Rugăciunea verbală a lui Iisus începe o practică spirituală specială, folosind chiar metoda pe care urmează să o studiem. Și când se obține rodul acestei practici - darul unirii minții cu inima - atunci o persoană este capabilă să se roage nu doar Rugăciunea lui Iisus, ci și orice altă rugăciune cu mintea și inima.

Baza metodei este teologia patristică a îndumnezeirii și învățătura ascetică a isihasmului, a cărei esență, să ne amintim, constă în: distincția dintre activitatea mentală și cea rațională, reunificarea energiei minții cu principiul său esențial - spiritul, revenirea naturii noastre la starea pierdută de Adam, îndumnezeirea naturii umane create.

***

Practica rugăciunii mentale, în funcție de metodologie, are două direcții principale. Prima se concentrează pe creșterea intensivă a numărului de rugăciuni ale lui Iisus incluse în regula zilnică de rugăciune. Aceasta necesită numărare, contabilizare și, mai mult, o creștere constantă a volumului de muncă, ceea ce compromite oarecum calitatea atenției și introduce un element mecanic. Controlul numărului de rugăciuni împovărează pe cineva cu griji inutile și distrage mintea.

Poate părea un lucru mărunt, dar totuși împiedică pe cineva să-și detașeze complet atenția de acțiunile exterioare și să-și predea complet gândurile și sentimentele lui Dumnezeu. Astfel, această cale către fuziunea minții cu inima poate fi lungă și anevoioasă. Este aleasă mai ales de cei care sunt înclinați în mod natural spre realizări exterioare, fizice. Un exemplu binecunoscut al acestei metode este dat viu în „Calea unui pelerin”.

A doua abordare este o metodă mai complexă, rafinată și totuși mai avansată. Se adresează celor cu o fire creativă, o înclinație spre reflecție și o dorință de introspecție și autocunoaștere. Se bazează pe principiul gestionării atenției. Avantajul său este că nu există numărare a rugăciunilor sau efort forțat - toate eforturile sunt concentrate pe intrarea în interior și conectarea minții cu inima. Folosind tehnici artistice, această metodă permite cuiva să se detașeze complet de preocupările externe, să își elibereze atenția, să se cufunde complet în sine și să adune toată puterea minții în rugăciune.

Această a doua abordare va fi luată în considerare în cartea noastră.

Metoda psihofizică

Termenul *„psihofizic”* [(1116](#)) sau, așa cum este comun în tradiția rusă, metoda *artistică* a rugăciunii, sau pur și simplu *„artă* ”, implică un complex de tehnici pentru gestionarea atenției și a cerințelor față de condițiile externe în timpul practicii mentale. Combinarea acestor măsuri și tehnici constituie un instrument special cu care este dotată metoda, cu care funcționează și care servește la deschiderea inimii, la pătrunderea în adâncurile ei cu mintea și la dobândirea și menținerea rugăciunii mentale și intime [(1117](#)).

Textele ascetice menționează de obicei doar trei sau patru tehnici psihofizice sau artistice: statul jos, plecarea capului, ținerea respirației și aducerea minții în inimă prin respirație. Aceștia sunt primii pași pentru începători. Cu toate acestea, pentru a le aplica eficient, sunt necesare detalii și îndrumări practice, care lipsesc în toate aceste [texte](#) .

Există și alte tehnici pentru cei care avansează și mai profund în practica lor mentală. Acestea formează un sistem complet care include controlul asupra corpului, stării interne și mediului înconjurător . [1119](#)

Rolul tehnicilor artistice în practica rugăciunii este semnificativ; ele ajută la rezolvarea unei game largi de probleme. Aceste tehnici sunt numite psihofizice deoarece exploatează interdependența principiilor fizice și spirituale. Prin aceasta, prin unirea forțelor interne, organismul spiritual este activat și atras în procesul [rugăciunii](#) .

După cum se știe, „condiția fizică afectează întotdeauna psihicul” – acest principiu „stă la baza metodei isihaste”. După ce stăpânește aceste tehnici, „o persoană poate atinge o concentrare mai mare în rugăciune”, devenind în cele din urmă un adevărat maestru al propriei atenții, minți și [intelect.1121](#)

Este clar, însă, că o astfel de practică necesită o anumită *măiestrie artistică* , adică artă, stăpânirea propriului corp, care se bazează pe familiaritatea cu antropologia, pe cunoașterea unora dintre legile naturii noastre [1122] .

Urmând principiul armoniei, isihastul învață să-și implice întreaga alcătuire naturală în rugăciune conform poruncii: *slăviți-L pe Dumnezeu atât în trupurile voastre, cât și în sufletele voastre* [1123] , în conformitate cu porunca iubirii - să-L slăviți pe Dumnezeu în rugăciune *cu toată puterea voastră* [1124] , adică cu toate puterile voastre spirituale-mentale-fizice, folosind toți centrii energetici ai corpului vostru [1125] .

Sarcina celui care face o faptă inteligentă este de a intra într-o stare de rugăciune „în toată integritatea și unitatea sa” [1126.] Acest lucru este facilitat de utilizarea unor tehnici adecvate care atrag „întreaga compoziție psihofizică a unei persoane” să participe la rugăciune [1127] .

O astfel de muncă spirituală duce la „spiritualizarea proceselor naturale ale corpului”. Aceasta are ca rezultat schimbări radicale în conștiință, deschizând o oportunitate unică de a atinge un nivel de comuniune directă și vie cu [Dumnezeu] .

***

Evident, metoda de a dobândi rugăciunea sinceră, ca „cea mai mare dintre marile lucrări”, este o știință complexă. Și orice știință necesită antrenament [.]

Dacă toată lumea este capabilă să se roage la nivel verbal, atunci este imposibil să atingă nivelul inimii prin activitate mentală și să înțeleagă această „știință a științelor” fără studiu și antrenament [1130] .

Cu toate acestea, se citește și se aude adesea opinia că rugăciunea verbală se poate „transforma în timp în rugăciune mentală și din inimă”. Este suficient, spun ei, să te străduiești în simplitate și, în cele din urmă, rugăciunea „va veni de la sine”. Această idee este parțial adevărată. Dar în ce sens? [1131]

Rugăciunea inimii – rugăciunea autentică, spirituală – nu se poate realiza prin propriile puteri; este dăruită prin acțiunea harului. În acest sens, ea vine cu adevărat *de la sine* , întrucât nu noi, ci numai Dumnezeu Însuși, suntem cel care unește mintea și inima noastră. Dar când și cui i se întâmplă aceasta?

Numai după ce ne-am pregătit pe deplin sufletul și trupul pentru o astfel de unire. Pregătirea constă în separarea minții de intelect, antrenarea ei să convergă cu inima, dobândirea unei stăpâniri solide a acestei abilități și, pe cât posibil, purificarea inimii prin sobrietate rugătoare. Aceasta este lucrarea noastră, ceva ce trebuie să realizăm noi înșine. Numai atunci harul care unește mintea și inima va fi eficient. Pentru ca rugăciunea să vină *natural* - pentru ca Dumnezeu Însuși să o acorde - trebuie mai întâi să îndeplinim noi înșine toată lucrarea [pregătitoare] .

Și pentru a realiza acest lucru, nu este nicidecum suficient să rămânem „în simplitate” și ignoranță. Nici nu este suficient să acționăm la întâmplare, pe cont propriu, ignorând calea trasată de părinți .

Este esențial să cunoști metoda, să înțelegi strategia și să utilizezi corect tehnicile adecvate, lucrând la ea cu scop și competență. La urma urmei, „Sfinții Părinți numesc această sfântă rugăciune o artă, deoarece, așa cum o persoană nu poate învăța pictura fără un artist iscusit, tot așa, această practică inteligentă a rugăciunii nu poate fi învățată fără un mentor iscusit”. Cu toate acestea, în vremuri de declin spiritual, există o „lipsă considerabilă... de mentori adevărați ” .1134

Și apoi, așa cum ne învață aceiași sfinți părinți, cartea devine „călăuza noastră iscusită”. Tocmai de asta s-au ocupat aceiași „artiști iscusiți”, cunoscând calea, capabili să o arate și prevăzând viitoarea sărăcire a spiritului.1135

***

Primul scop pe calea isihastului este de a restabili legătura dintre minte și inimă, care a fost prezentă în mod natural în om încă de la creație, dar s-a pierdut din cauza Căderii. Evident, fără o metodologie bine dezvoltată, este greu de realizat astfel de transformări profunde în trup. Și acesta este scopul principal al metodei. Este necesară „pentru a aduna natura umană în aspirația sa către Dumnezeu... pentru a conecta rugăciunea mentală cu ritmul biologic al vieții umane ” . 1136

Prin conectarea elementelor fizice și spirituale în rugăciune, metoda artistică permite rugăciunii să pătrundă în adâncurile ființei noastre, pătrunzând însăși țesătura vieților noastre. O astfel de rugăciune, devenită o parte organică a ființei noastre, devine autopropulsată și inseparabilă. Nu încetează nici în această viață - atâta timp cât respirăm și sângele nostru pulsează, la fel se întâmplă și cu rugăciunea - nici în următoarea, căci ea formează una cu spiritul nostru.

Sfinții Părinți nu intră în detalii despre această metodă în textele lor, dar oferă o schiță generală suficientă a scopului ei. Astfel, Sfântul Marcu Ascetul ne oferă o „metodă spirituală minunată, care nu necesită muncă fizică”, dar care necesită „atenție a minții și a gândirii”, o metodă care permite „să pună pe fugă hoardele inamice ” .1137

Venerabilul Paul de Latar spune că el propovăduiește o metodă care desparte pe cineva de patimi, dând puterea de a respinge orice atac și de a respinge orice sugestie 1138 .

Conform învățăturilor Venerabililor Calist și Ignațiu, această „metodă sau tehnică a fost stabilită deoarece nu suntem încă capabili să ne rugăm pur și nedistrați”. Și „prin utilizarea constantă a acestei metode, ajungem la dobândirea rugăciunii pure și nedistrate”. Aceasta este „o metodă naturală de a pătrunde în inimă cu atenție prin respirație, în timp ce recităm simultan Rugăciunea lui Iisus” și „această metodă contribuie foarte mult la concentrarea gândurilor minții ” . 1139

După cum scrie Sfântul Ignațiu al Caucazului, orice persoană interesată „va găsi în Filocalie... instrucțiuni despre introducerea artistică a minții în inimă cu ajutorul respirației naturale”, iar acesta este „un mecanism care facilitează realizarea rugăciunii mentale” [1140] .

***

Reflectând asupra scopului metodei psihofizice, să ne amintim că orice rugăciune este de obicei însoțită de anumite acțiuni exterioare care nu numai că exprimă sentimentele noastre, ci sunt menite și să ajute la acordarea organismului spiritual la rugăciune, la revigorarea simțurilor și la menținerea unei stări de rugăciune. Acestea includ, de exemplu, închinarea, semnul crucii, îngenuncherea, aprinderea lămpilor cu ulei și a lumânărilor, contemplarea icoanelor și sărutarea sfintelor moaște.

Cum este organizată o slujbă bisericească? Totul se face pentru a crea o stare de spirit rugătoare, pentru a ne ajuta să ne concentrăm în rugăciune și să „lăsăm deoparte toate grijile lumești”, să ne îndepărtăm complet mintea de toate treburile pământești și preocupările cotidiene, să uităm de furtuna lumească care se dezlănțuie în afara zidurilor bisericii. Aici, suntem ajutați să ne concentrăm și să ne focalizăm atenția în interiorul bisericii, în cadrul slujbei. Acest lucru este facilitat, în special, de diversele atribute exterioare ale slujbei, de însăși decorațiunea bisericii și de măsuri speciale care ne organizează atenția și facilitează rugăciunea. Mai exact, pe măsură ce slujba progresează, programul de sfințire se schimbă, imnurile se schimbă, acțiunile clerului se schimbă și așa mai departe. Toate aceste ajutoare *exterioare* influențează *starea de spirit interioară* , concentrând atenția asupra slujbei, cufundându-ne în ea. Forma influențează conținutul - starea sufletului.

Totuși, în timpul slujbei, nu avem ocazia să ne adâncim pe deplin în noi înșine, să ne angajăm într-o rugăciune profundă, personală, deoarece slujba bisericească ne atrage atenția asupra sa. Acest lucru este esențial pentru rugăciunea congregațională. Oportunitatea de a ne aduna toată puterea mentală în noi înșine și de a învăța să ne pătrundem mințile în inimile noastre vine în timpul singurătății chiliei noastre. Și aici, la fel ca în biserică, avem nevoie de măsuri organizatorice similare, de ajutoare *externe* care să ne influențeze starea *interioară* , ajutându-ne să ne adunăm, să ne concentrăm și să ne păstrăm mintea cât mai pe deplin posibil. Acest rol este îndeplinit de metoda psihofizică și [de tehnicile] artistice .

Diferența constă în faptul că aici aprofundăm cu un pas: în timpul slujbei, atenția trebuie concentrată în interiorul bisericii și în rugăciunea congregațională, în timp ce în chilie trebuie concentrată în interiorul propriei persoane și în mijlocirea personală la Dumnezeu. Și aici, conținutul - starea de spirit - depinde de formă.

Rugăciunea mentală este o practică mai subtilă și mai profundă decât rugăciunea congregațională sau rugăciunea verbală. Prin urmare, mijloacele auxiliare necesare sunt mai subtile și mai intime.

În loc să stai în picioare la pupitru, în loc să te închini, există o postură de șezut și nemișcare. În loc să privești la o icoană sau la o lumânare, privirea mentală este îndreptată spre interior. În loc să asculți un cititor sau să cânți, atenția este acordată cuvântului interior, respirației și bătăilor inimii. Cântările sunt înlocuite de tăcere, iar lămpile de întuneric .

***

Scopul tehnicilor artistice este, în primul rând, de a ajuta. Ne confruntăm cu o sarcină serioasă, complexă - să ne transformăm propria natură. În același timp, mintea nu se va separa de intelect, nu va coborî singură din cap în inimă și cu siguranță nu va putea rămâne acolo fără ajutorul nostru. Pentru a stăpâni practica mentală, pentru a dobândi rugăciunea inimii, trebuie să „știm cum să folosim trupul”, ceea ce ne ajută metoda isihastă [1143] să realizăm .

Ajutorul este întotdeauna o activitate aplicată, care însoțește o acțiune primară, care în acest caz este acțiunea harului divin. Numai Dumnezeu are puterea de a înfrâna mintea incontrolabilă și de a o uni în mod misterios în spirit cu inima. Iar arta „asistă” această taină; este un ajutor, o cooperare cu harul Duhului Sfânt. Astfel, arta este un instrument auxiliar, „o metodă dezvoltată de Sfinții Părinți doar ca un fel de sprijin ” . [1144]

Cu toate acestea, un astfel de asistent este indispensabil; împreună cu el, așa cum s-a spus, se poate rezolva o gamă largă de probleme. Ce implică exact această asistență? Pentru o claritate deplină, să prezentăm punctele principale.

Folosind această metodă, prin tehnici artistice, învățăm să ne gestionăm atenția: să o concentrăm, să o localizăm și să o controlăm. Această metodă ne ajută să descoperim locul inimii noastre și, în timp, să găsim intrarea în inima noastră . [1145]

Fără ajutoare, ne este greu să ne adunăm atenția, ne este greu să o reținem în noi înșine, ne este greu să ne concentrăm și să „închidem mintea în cuvintele rugăciunii”, împiedicând-o să rătăcească. Acest lucru este valabil mai ales pentru începători .

Dar chiar și pentru un ascet experimentat, nu este ușor să facă față abuzului psihic atunci când mintea „alteră irezistibil spre distragere”. Uneori, fără sprijinul artei, este imposibil să depășești visele cu ochii deschiși și să tai amintirile . [1147]

Ce fel de muncă și luptă există pentru a câștiga rugăciunea este cunoscut din multe mărturii ale asceților înșiși [1148] .

Aceste tehnici te vor ajuta să reziști ispitelor mentale atunci când, în timp ce îți întrerupi rugăciunea, un baraj de gânduri distragătoare te copleșește, iar mintea ta, șovăind sub atacul lor, nu poate face față, incapabilă să reziste. Și nu numai în chilie, ci pe tot parcursul zilei, o persoană are nevoie de ajutor. Sprijinul din partea acestor tehnici este necesar atunci când interferențele externe sunt prea puternice, când preocuparea pentru o sarcină externă, o muncă sau factorii

iritanți din jur îți consumă atenția, o împrăștie și te împiedică să te concentrezi asupra rugăciunii tale.

Tehnicile joacă un rol deosebit de semnificativ și crucial în dobândirea rugăciunii mentale și sincere. Prin intermediul lor, se poate scoate mintea din cap, se poate îndrepta spre piept, spre locul inimii și se poate menține acolo. Astfel, mintea învață să se separe de intelect și se obișnuiește cu o funcționare independentă. Și când acest obicei se dezvoltă și devine o normă stabilă, atunci vine rândul către rugăciunea mentală.

Metoda artistică ajută la atingerea unei stări de isihie, cu alte cuvinte, facilitează atragerea harului. Iar primele semne de isihie indică faptul că suflul harului a atins mintea. Calmul mental dobândit deschide accesul la sobrietate mentală și la succes în luptă. Aici, tehnicile metodei devin o armă împotriva oricărui atac și servesc la menținerea purității minții.

Folosind această metodă, o persoană întărește conexiunea minte-inimă, pregătind corpul pentru o transformare binecuvântată, astfel încât Duhul Sfânt, la momentul potrivit, să conecteze mintea cu inima. Aceasta deschide calea către nivelul rugăciunii inimii.

Nevoia de tehnici artistice nu dispare nici după aceasta. Ele rămân un ajutor în menținerea, dezvoltarea și aprofundarea darului rugăciunii. Acest sprijin este util nu numai în etapele inițiale ale rugăciunii, ci este necesar și pentru „oamenii desăvârșiți ” [.]

De exemplu, Sfântul Siluan Athonitul iubea să folosească tehnici artistice și a continuat să le folosească, în ciuda faptului că era înzestrat cu rugăciune neîncetată [1150] .

Această metodă servește adesea practicienilor experimentați ca instrument auxiliar pentru stimularea stărilor de rugăciune. La urma urmei, se întâmplă tuturor: la un moment dat, atenția slăbește, devenind incontrolabilă; senzația de răceală, epuizare în lupta cu impulsurile; mintea devine distrasă; rugăciunea începe să se stingă fără speranță.

Ca mulți alți părinți, faimosul pustnic karulian, schimonahul Nikodim (Mushkarin), a rămas fidel metodei sale artistice până la sfârșitul [vieții] .

Când oboseala învăluie sufletul, când rugăciunea care se stinge este seacă și lipsită de suflet, arta ajută la reaprinderea scânteii sentimentelor care se estompează. Tehnicile practicate oferă o a doua suflare: o inimă răcită este reaprinsă, amintirea lui Dumnezeu este trezită și spiritul rugător este reînviat.

Și uneori, plictiseala devine insuportabilă; totul pare lipsit de sens, inutil, fără scop; nu există niciun stimul, nicio inspirație pentru a continua să te rogi. Apatia duce la un fel de monotonie, întunericul deznădejdirii începe să se strecoare în suflet, iar inerția și letargia îl leagă pe cel care se roagă cu o mână și cu un picior. Și aici, amintindu-ne câteva tehnici, ne putem apuca de ele și ne putem ține de ele ca de un sprijin.

În astfel de momente, concentrarea asupra tehnicii ne ajută să ne menținem echilibrul, la fel ca buclele de frânghie atârnate de tavan, prin care ascetul își trece brațele pentru a evita prăbușirea de oboseală în timpul priveghiului. Aspectul tehnic al practicii într-o astfel de situație activează atenția, angajează, apoi întărește, iar afluxul ulterior de energie oferă imboldul pentru a continua lupta. Astfel, pornind de la fizic, de la trupesc, reînviem psihicul și, ca urmare, realizăm munca spirituală.

Încurajarea și menținerea stărilor de rugăciune este un serviciu util, dar se poate aștepta mult mai mult de la metoda artistică. Tehnicile pentru începători sunt una și cu totul altceva pentru cei care le-au stăpânit. Nu este o coincidență faptul că metoda este numită *sacră* . Cei experimentați în practica mentală, prin practicarea ei, își pregătesc terenul inimii pentru intrarea în tărâmul contemplativ.

Primul pas către aceasta este implicarea completă a întregii ființe fizice în rugăciune, atunci când chemarea la rugăciune începe să răsune din întreaga ființă, devenind o implorare a spiritului, sufletului și trupului. *Adevărata* rugăciune se naște odată cu atingerea integrității complete a naturii, în unitatea tuturor celor trei organisme umane, cu participarea armonioasă a tuturor celor trei puteri ale sufletului. Aceasta este starea din care mintea în spirit este ridicată la contemplare și permite deplina comuniune cu Dumnezeu.

Iar ascensiunea spre această înălțime amețitoare este ajutată de metoda isihastă, care oferă suport tehnic și hardware celor care intenționează să acționeze profesional în domeniul spiritual, fără a recurge la amatorism spontan.

***

Metoda psihofizică nu este căutată universal și nu este întotdeauna necesară. Nu este deloc necesară persoanelor înzestrate cu daruri peste măsură, „care au primit rugăciunea plină de har prin providența specială a lui Dumnezeu, repede și nu prin mijloace obișnuite” [.1152] Astfel de aleși, de exemplu, precum Sfântul Paisie al Moldovei sau Sfântul Porfirie al Cavsokaliviei , nu au nevoie de ea . Dar acestea sunt cazuri rare, excepționale.[1153]

Există, de asemenea, oameni cu talent spiritual natural care, după ce au început cu arta, o abandonează curând complet. Pentru ei, păstrarea minții în inimă vine natural și ușor; intră în rugăciunea mentală „fără să stea pe gânduri”, iar implicarea întregului corp în atenția lor se întâmplă spontan, fără ajutorul vreunei tehnici.

De exemplu, Sfântul Ignațiu al Caucazului a recunoscut: „Cât despre mine, atunci când mă țin, mă țin doar de limitele minții mele în cuvintele rugăciunii: orice altceva apare, atunci când apare, de la sine.” [1154] Adică, rugăciunea atentă i-a fost suficientă pentru a intra în mod natural în stări profunde. Cu toate acestea, el nu explică ce experiență a precedat aceasta sau cum a datorat-o metodei artei, cu care era, fără îndoială, familiarizat.

Un alt exemplu de dar, când unei simple laice i s-a dat abilitatea de a intra spontan în rugăciune profundă, fără nicio cunoaștere sau metodă: „O femeie rugătoare a venit la Optina, care practica Rugăciunea lui Iisus de peste treizeci de ani. Ea a spus despre ea însăși: Nu știu unde îmi este inima; dar uneori, când spun Rugăciunea lui Iisus, mă aflu într-o asemenea stare încât toate oasele mele spun: Doamne, cine este ca Tine!” [1155]

Cei care recurg de obicei la această metodă nu au întotdeauna nevoie de ea. Când, sub influența unui impuls senzorial, rugăciunea însăși începe să răsune în minte, când starea sufletească, experiențele sau reflecțiile duc în mod natural la rugăciune, atunci, desigur, nu este nevoie de tehnici suplimentare. Când rugăciunea, la porunca lui Dumnezeu, cucerește inima și nu o lasă, subjugând întregul organism psihofizic, atunci omul uită în mod natural de metode și tehnici.

Există situații când rugăciunea *începe de la sine* , fără niciun ajutor din partea noastră, fără niciun efort artistic - imboldul este dat de voința lui Dumnezeu. Dar atunci propria noastră putere este insuficientă pentru a menține orbita pe care ne-a condus harul. Scânteia senzuală se estompează, impulsul care a propulsat rugăciunea slăbește. În astfel de cazuri, ne amintim metoda, apelând la tehnici artistice pentru a ne ajuta. Ele sunt acum utile nu pentru a lansa, ci pentru a susține [rugăciunea] care se estompează, evazivă .

În cele din urmă, să observăm că tehnicile psihofizice pot uneori interfera cu rugăciunea. Probleme apar pentru cei care exagerează importanța metodei și acordă o atenție excesivă aspectelor externe ale problemei. Apoi, o accentuare involuntară a autocontrolului și introspecției duce la o înclinație spre rațional - în mod firesc, în detrimentul „simțirii intelectuale a inimii”, în care „nu există nicio umbră de gândire rațională”. Aceasta poate „deveni ulterior un obstacol insurmontabil în calea rugăciunii pure ” . [1157]

Cum să facem față acestui obstacol, cum să-l evităm? Acest lucru va fi discutat în secțiunea următoare [(1158]).

Artă inteligentă

Sfinții asceți ai isihasmului recunosc practica activității mentale și născocirea acesteia – rugăciunea minții și a inimii – ca [artă] a artelor, adică cea mai înaltă dintre arte [.]

Atât metoda de dobândire a darului unei astfel de rugăciuni, cât și „practica artistică a rugăciunii mentale” în sine necesită o anumită măiestrie și constituie o artă unică. De aceea, „dumnezeiești părinți numesc pe bună dreptate această practică mentală a rugăciunii o artă”, explicând că „această rugăciune sfântă a minții este o artă spirituală”. [1161] Această definiție este dată de Sfinții Ioan Scărarul , Nichifor Monahul, Isihie al Ierusalimului , Calist și Ignatie Xantopoulos și de alți părinți experimentați în această știință.

Arta inteligentă este arta de a stăpâni, în primul rând, propria minte, stăpânirea atenției și apoi a întregului organism psihofizic. Este, de asemenea, stăpânirea

iscusită a tehnicilor auxiliare - metoda ascetică de aducere a minții în inimă, tehnici care pregătesc mintea pentru unirea cu inima, ajutând la dobândirea, asimilarea și menținerea rugăciunii din inimă și dobândirea darului rugăciunii spontane.

Aceasta este o lucrare creativă menită să restabilească conexiunea primordială dintre minte și inimă. Scopul este de a ajuta mintea să-și găsească locul natural, de mult pierdut, în inimă. Pe măsură ce ne străduim, mintea își amintește în sfârșit de scopul său și își găsește locul în inimă, recunoscând-o ca fiind casa sa ancestrală și, găsind odihnă acolo, intrând în uniune cu spiritul.

Deși toate acestea se împlinesc în mod misterios prin puterea harului lui Dumnezeu, totuși nu vor face minuni fără participarea noastră. Este nevoie de efort din partea noastră, căci energia mintală nu se va năpusti singură asupra inimă. Mintea necesită constrângere. Iar metoda artistică servește atât ca momeală, cât și ca cârlig, separând mintea de rațiune, ispitind-o și ademenind-o să cadă în îmbrățișarea inimii.

Aici, termenul „artă” – adică arta – capătă încă o conotație, indicând tehnicile artistice ca acțiuni *artificiale* , forțate, spre deosebire de *cele naturale* , care apar spontan. Mintea poate coborî în inimă în mod natural atunci când harul o atrage acolo. Dar dacă acest lucru nu se întâmplă, o aducem acolo artificial, cu forța și constrângere, prin mijloace tehnice.

Și acest lucru este necesar. Dacă, fără acțiune, așteptăm pasiv ca rugăciunea să „vină de la sine”, atunci, *după ce ne-am ascuns talantul în pământ,* vom pierde *ceea ce avem* . Ni se poruncește să depunem eforturi, căci *cei care au nevoie - cei care se străduiesc* - primesc rugăciunea. Harul nu *se obține prin* forță .

Arta practicantului constă mai întâi în a forța mintea să coboare în tărâmul inimii spirituale. Pentru a face acest lucru, trebuie să găsești ancore fizice, repere corporale, de care atenția se poate agăța, atrăgând astfel mintea în același loc. Măiestria în etapa următoare constă în a înțelege senzația fizică, a te îndepărta de ea, ca un gimnast de pe o trambulină ,1163 și a ridica atenția către tărâmul spiritual, ridicând astfel mintea către Dumnezeu.1164

***

Arta, ca artă, este un câmp al creației, al creativității. Și aceasta este rugăciunea artistică: „Rugăciunea este creativitate, cea mai înaltă creativitate, creativitatea prin excelență.” 1165. Celei mai înalte și „infinite”, deoarece ea înalță pe cineva deasupra tuturor celorlalte arte și științe la o comuniune reală cu Dumnezeu . 1166

Deși discutăm despre o metodă, un sistem, trebuie să ținem cont de faptul că această metodă nu se încadrează în niciun cadru rigid și nici nu oferă un algoritm de acțiune stereotip, strict. Ne oferă doar puncte de referință, indicând puncte de plecare, iar apoi se așteaptă de la noi să adoptăm o abordare creativă. Și din moment ce această creativitate este sinergică - colaborarea spiritului și a Spiritului - ea transcende constructele logicii obișnuite, dincolo de noțiunea obișnuită de metodologie.

Tehnicile artistice necesită o abordare flexibilă și variabilă. Natura muncii interioare depinde de condițiile externe, schimbându-se pe diferite fronturi ale bătăliei mentale, unde mintea și intelectul interacționează diferit. Tehnicile sunt întotdeauna adaptate scopului principal: dezvoltarea unei abilități durabile de conectare minte-inimă, ajutând mintea să rămână ferm înrădăcinată în inimă.

Multe lucruri sunt determinate de factori subiectivi – fiecare individ este unic: „Diferențele dintre oameni sunt la fel de mari ca distanța dintre vârful unui munte și fundul mării. Particularitățile caracterului, ale sănătății și ale condițiilor de viață sunt nenumărate” [1167] .

Există tot atâtea căi câți oameni și tot atâtea nuanțe în metoda isihastă. „Dumnezeu, pentru structura variată a sufletelor noastre, în bunătatea Sa a creat o multitudine corespunzătoare de căi care duc spre lăcașurile veșnice... Fiecare, alegând calea care i se potrivește... va putea ocupa locul dorit în rai în slava veșnică . ” [1168]

În conformitate cu această diversitate, explorarea creativă este potrivită. Tacticile, practica și selecția tehnicilor artistice se pot schimba. Stăpânirea rugăciunii nu poate fi atinsă fără a lua în considerare specificul locului, timpului și circumstanțelor și fără a lua în considerare structura spirituală a individului . [1169]

***

Deci, arta înseamnă artă, și nu există artă fără creativitate. Prin urmare, metoda psihofizică nu este o formă rigidă. În general, forma rugăciunii nu poate fi tratată formal. Părinții au fost mereu în căutare, descoperind empiric tehnici și metode. Și nouă ne rămâne dreptul la o interpretare rezonabilă.

Desigur, începătorii au nevoie de o ascultare strictă față de mentorul lor, de tatăl lor spiritual. Ar fi o nebunie totală să acționezi ca un începător fără sfatul unor oameni experimentați sau să experimentezi cu invenții inventate de tine. Dar, în timp, după ce te-ai stabilit în practică, câștigi o anumită măsură de libertate creativă și începi să-ți pipăiești drumul înainte, bazându-te pe experiența personală. Atunci, devine posibilă învățarea din cărți, prin care „părinții divini ne învață în secret”, așa cum spun ei [înșiși] .

Cuvintele Sfântului Ioan Sinaitul vorbesc despre aceasta: „Dacă ai învățat arta rugăciunii prin propria ta experiență, atunci cuvintele mele îți sunt clare.” [1171] Sfântul Isaac Sirul confirmă faptul că tehnicile și metodele se învață independent și numai prin practică: „Cine vrea să învețe aceasta, să... înceapă prin a face; apoi va învăța aceasta singur și, desigur, nu va avea nevoie de un învățător. Căci se spune: șezi în chilia ta și aceasta te va învăța totul. ” [1172]

Afirmația Sfântului Grigorie Palama este caracteristică: „Toți cei cu experiență spirituală râd doar de oamenii care își derivă propriile judecăți nu din experiență, ci din propria lor înțelegere”. Întrucât „în astfel de chestiuni, învățătorul nu este rațiunea, ci munca și experiența dobândită prin muncă, care aduce roade utile ” . [1173]

Dar, desigur, în ciuda tuturor acestora, libertatea noastră relativă în căutarea tehnicilor și metodelor are limitele ei legitime. Adevărata creativitate este întotdeauna canonică. Toate formele de artă bisericească, viața liturgică și viața Bisericii în general - toate sunt fondate pe firmamentul canoanelor.

În acest caz, criteriul canonicității este Tradiția patristică. O cunoaștere temeinică a acesteia permite consultarea experienței Părinților și menținerea în curentul principal al tradiției. Sfântul Teofan ridică această practică, în raport cu metodele tehnice, la principiul: „Rămân la tradițiile Părinților din vechime ” . [1174]

Totuși, aici apare o dificultate: cum se poate orienta cineva către scripturile antice când se știe că sunt atât de secretoase în ceea ce privește tehnica rugăciunii?

Desigur, dacă o anumită practică nu este menționată în hagiografii și literatura ascetică, asta nu înseamnă că este străină de învățătura patristică. Important este ca aceasta să corespundă spiritului tradiției și, în esență, să nu fie străină de Tradiție. Acest lucru este determinat de cât de bine o anumită practică îndeplinește scopul declarat, fie că ajută pe cineva să intre în curentul principal al tradiției, fie că îl duce pe cineva în rătăcire. Cu alte cuvinte: *după roadele lor îi veți cunoaște* . [1175]

Calitatea oricărei tehnici se verifică prin roadele sale, prin rezultatele sale, prin experiența personală a rugăciunii din inimă – cât de mult ajută și dacă împiedică sarcina principală – dobândirea și menținerea unei stări de rugăciune [1176] .

Dacă o tehnică permite cuiva să experimenteze în mod clar beneficiul spiritual, atunci ea aparține „tradițiilor părinților antici”. Cum se manifestă acest lucru? Principalul indicator va fi asistența tangibilă în activități precum separarea minții de intelect, aducerea minții în inimă și menținerea ei acolo, dobândirea și menținerea unei stări de isihie, gestionarea atenției și rezistența eficientă la ispite.

Iată un exemplu. O parte din experiența cu rugăciunea inimii va dezvălui că încercările de a concentra atenția asupra gurii, limbii sau buzelor în timpul Rugăciunii lui Iisus sau de a simți pulsul la încheietura mâinii nu numai că nu reușesc să faciliteze dobândirea rugăciunii inimii, ci chiar o împiedică. Sau un alt experiment: cei care își concentrează atenția sub inimă vor descoperi, cu experiența, că în loc de rugăciune, intră într-o stare complet diferită. Și așa mai departe.

O abordare creativă necesită o judecată constantă și solidă. Noi provocări apar în diferite etape ale rugăciunii și, în consecință, pe măsură ce rugăciunea progresează, tehnica și metodele artistice se schimbă flexibil. De exemplu, încheietura mâinii menționată mai sus: în timp ce un începător care caută rugăciunea mentală ar putea considera concentrarea asupra mâinilor un obstacol, cineva deja experimentat în rugăciunea din inimă își poate îndrepta în mod profitabil atenția către extremități, stăpânind în același timp o tehnică ce angajează întregul corp în rugăciune .

Pe scurt, repetăm că părinții au stabilit doar punctele de plecare, însăși fundamentele metodei artistice, iar aplicarea sa practică presupune o varietate de interpretări [1178] .

În acest sens, subliniem că fiecare tehnică și exemplu pe care urmează să le discutăm ar trebui percepute ca una dintre versiunile posibile, ca o opțiune acceptabilă care nu exclude alte abordări.

Recepția principală

Arta rugăciunii, sau arta comunicării cu Dumnezeu, constă, din punctul de vedere al metodei isihaste, în capacitatea de a combina, în echilibru psihofizic, stăpânirea organismului fizic cu un apel viu, natural, direct al sufletului către Dumnezeu.

Tehnicile artistice joacă un anumit rol în aceasta. Totuși, în ciuda utilității lor în a înflăcăra și înviora rugăciunea, toate, luate la un loc, sunt neputincioase în a înlocui sentimentul viu de rugăciune al inimii însăși . [1179]

Un apel către Dumnezeu este real, adevărat și Îi este plăcut atunci când este revărsat cu un sentiment autentic, viu, copilăresc, sincer și încrezător, în conformitate cu legământul Său: *Cine nu primește Împărăția lui Dumnezeu ca un copil, nu va intra în ea* . [1180]

Forța motrice a practicii mentale trebuie să fie un impuls vibrant al sufletului către Hristos, atunci când o persoană „rodește rugăciunea mentală din adâncul sinelui cu mare evlavie și maximă atenție... când o rostește din adâncul inimii sale cu credință caldă, cu smerenie nemăsurată, cu mare evlavie, cu o inimă curată și o speranță vie”. [1181] Aceasta este esența oricărei practici. Fără aceasta, artificiile se vor transforma în manipulări fără sens; rugăciunea fără aceasta va fi moartă și incapabilă de comuniune cu Dumnezeu. Căci „care este esența Noului Testament al lui Dumnezeu pentru noi?... În comuniunea *vie* cu Dumnezeu... Punctul principal este comuniunea *vie* ” . [1182]

Rugăciunea este vie atunci când gândul se ridică la înălțimi cu puterea unui sentiment sincer, profund. Atunci este posibilă o legătură vie cu Cel căruia i se adresează - o conexiune tangibilă, reciprocă și care transformă calitatea ființei noastre. S-ar putea spune că *atracția vie* este cea mai importantă tehnică în rugăciunea artistică. Acest lucru se datorează faptului că „asemănarea cu Dumnezeu și cunoașterea lui Dumnezeu pot fi cu adevărat realizate doar prin comuniunea *vie* cu Dumnezeu” . [1183]

Ce înseamnă vioiciune și sinceritate în rugăciune? Înseamnă, în primul rând, naturalețe, a ne permite să ne abandonăm liber sentimentului care se naște în sufletul nostru în acel moment, să fim impregnați de el, fără a încerca să ne excităm artificial sau să ne intensificăm emoțiile. Trebuie să dăm frâu liber experiențelor care apar în mod natural în întregul lor spectru: de la tristețe și plâns de pocăință la bucurie și lacrimi de recunoștință. Firește, toate acestea trebuie făcute cu o dispoziție smerită.

Însă, după cum știm, există momente când, din cauza oboselii, a patimii sau a vicleniei vrăjmașului, sufletul se simte gol, lipsit de sentimente, rece și indiferent. Apoi, din nou, este nevoie de aceeași naturalețe. Să stăm înaintea Domnului așa cum suntem acum, să ne mărturisim sincer slăbiciunea și căldicelia, recunoscând că nu avem nici frică de Dumnezeu, nici remușcări de pocăință, nici picătură de lacrimi. O astfel de deschidere sinceră va fi deja primul pas spre reînvierea spiritului rugăciunii.

Există și o altă latură a acestei chestiuni, nu mai puțin importantă. „Lupta ascetică și ascetismul înseamnă a sta înaintea feței lui Dumnezeu. ” [1184]

Când ne adresăm lui Dumnezeu, este necesar să simțim prezența Lui vie, să-L invocăm, să-I vorbim ca unei ființe vii, prezente aici – chiar în fața mea, cu mine, în mine. Să realizăm că El mă vede acum, mă aude, simte fiecare mișcare a mea interioară . [1185]

Stând „înaintea ochilor lui Dumnezeu, fiind înaintea Lui, vom săvârși” isprava „și rugăciunea noastră, știind că nici postul, nici psalmodia, nici rugăciunea în sine nu ne pot mântui, ci săvârșirea lor înaintea ochilor lui Dumnezeu mântuiește” [1186] .

Urmând testamentul generațiilor de asceți, „stați în rugăciune ca și cum ați sta înaintea lui Dumnezeu Însuși”. Și „cu siguranță – stați înaintea Lui!” [1187]

Așa se obișnuia să se predea în tradiția tăcerii sacre și așa trebuie să învățăm noi, asceții din vremurile de pe urmă: în munca interioară, „ cel mai important lucru” este să rămânem în „sentimentul prezenței lui Hristos” [1188] .

Totuși, un sentiment viu al prezenței lui Dumnezeu este, în general, nefamiliar începătorilor; este absent din experiența noastră. Acest sentiment este în afara controlului nostru, deoarece este dat prin acțiunea harului. Și nu este dat imediat, ci prin experiență de rugăciune. Dar nici măcar experiența nu poate garanta constanța acestui sentiment - totul este capricios și instabil în perioada activă. Ce ar trebui să facem atunci când nu este prezentă starea de spirit potrivită?

Cât timp lipsește sentimentul, rămâne un singur lucru: să avem încredere în rațiune. Bazându-ne pe credința noastră, să ne străduim să înțelegem mai profund și să acceptăm ca pe o axiomă faptul prezenței reale aici și acum a Dumnezeului omniprezent. Acesta este, desigur, parțial un proces rațional, dar deocamdată nu există altă cale. Trebuie să recunoaștem clar adevărul că *Domnul este aproape* de noi, că stăm *înaintea ochilor Tăi* . Să depunem efortul mental pentru a înțelege legătura dintre numele lui Dumnezeu și ipostasul Său, legătura dintre invocarea lui Dumnezeu de către noi și apropierea Lui de noi .

Tocmai *conștientizarea* sârguincioasă a propriei poziții înaintea Dumnezeului celui viu duce la dobândirea unui simț viu al prezenței lui Dumnezeu [1191] .

Ceea ce nu este absolut necesar aici este ajutorul imaginației tale. Să evităm orice încercare de a ne imagina orice, de a ne stimula cumva starea emoțională sau de a evoca artificial senzațiile dorite.

Nu este nevoie să inventăm nimic, nu este nevoie de fantezie, tocmai pentru că Domnul este deja aici, a fost și este. Tot ce este nevoie este credința și o recunoaștere sinceră, chiar dacă doar intelectuală, a acestei realități. La urma urmei, Îl chemăm pe Dumnezeu cu rugăciune nu pentru că este departe de noi, nu pentru ca El să coboare din înălțimile Sale de neatins. Dimpotrivă, prin efortul nostru spiritual, ne reînviem propriul spirit, înălțându-ne într-un spațiu transcendental, apropiindu-ne astfel de El, astfel încât să putem în sfârșit simți și experimenta cu adevărat prezența Sa vie.

Iluziile nu sunt necesare pentru aceasta; nu este nevoie să ni-L imaginăm pe Dumnezeu. Existența Sa este un fapt obiectiv și „nu există nimeni altcineva mai aproape decât Dumnezeu ” . [1192]

Suntem euharistic co-corporali și spiritual legați de Hristos. El locuiește energetic în noi, *creând o locuință* în sufletele noastre , [pătrunzând] întreaga noastră ființă. Fără nimeni pe pământ nu putem avea o conexiune mai strânsă, mai intimă, mai intimă. A recunoaște acest lucru, a-l putea experimenta, înseamnă a intra în comuniune vie cu Hristos. Întregul scop este acesta: „Eu însumi stau înaintea feței Dumnezeului omniprezent... Aceasta este lupta mea ” .

Fermecător

Uneori ni se impun stereotipuri, firește cu intenții bune și cu speranța de a ajuta, dar în cele din urmă acestea nu fac decât să încurajeze prejudecăți. În special, mulți oameni asociază, fără să știe, conceptul Rugăciunii lui Iisus și practica minții cu teama de a cădea în iluzie. Da, un astfel de pericol există. Dar trebuie să ne amintim că oricine, indiferent de rugăciunea pe care o practică, este expus riscului. Întotdeauna au existat destui oameni care au citit doar acatiste și psalmi, fără să audă măcar despre conceptul minții. Cei care nu consideră deloc necesar să se roage sunt la fel de predispuși să cadă în iluzie.

S-au spus destule despre iluzie în celelalte publicații ale noastre, unde puteți găsi detaliile necesare . Aici, fără a intra în prea multe detalii, vom examina cele cinci tipuri principale de iluzie care își întind mrejele de-a lungul căii lucrătorului înțelept, precum și peste tot dincolo de aceasta. Vom identifica cele cinci cauze principale ale bolii spirituale, vom evidenția tipurile de victime ale acestei corupții și vă vom reaminti cine este cel mai vulnerabil, sub armă, sub arma unui adversar sofisticat și mereu vigilent.

***

Mândria este o patimă profundă, fără de care nicio formă de ispită nu poate exista; este un teren fertil pentru toate afecțiunile spirituale, dar se pot izola cazuri de acțiune directă, atunci când o persoană afectată de ea este captivată de o forță demonică și se aruncă într-o cădere profundă, suferind un colaps

complet pe calea realizării, căci „mândria și egoismul sunt departe de mântuire”[1196] .

Cel mai vulnerabil grup este format din cei care nu fac niciun efort să *învețe* de la Cel *smerit cu inima* . Lipsa smereniei, asemenea unei deficiențe imunitare, lasă sufletul lipsit de apărare, infectat inevitabil de virusul mândriei. Cei bolnavi spiritual suferă de complicații precum vanitatea, aroganța și încăpățânarea de sine. Sufletul celor mândri, asemenea metastazelor, este pătruns de toate nuanțele egoismului: încredere în sine, aroganță, autosuficiență, complacere, înfumurare, încăpățânare de sine, indulgență de sine și iubire de sine.

Cu un astfel de diagnostic, o persoană este condamnată să existe într-o stare de profundă autoamăgire, care este starea de iluzie. Gravitatea acestei boli constă în incapacitatea ei de a fi ajutată: persoana arogantă este propriul ei zeu și nu are nevoie de ajutorul lui Dumnezeu - „cei mândri nu-l caută niciodată ” . [1198]

Autoamăgirea datorată stimei de sine exagerate duce la încăpățânare – „Știu ce ar trebui să fac eu însumi” – de unde și rezistență și incapacitatea de a asculta. Astfel, „complacerea oprește orice progres spiritual”, [1199] ducând la un impas complet și la captivitate. „Nu te gândi prea mult la tine... Altfel, vei fi dat în mâinile dușmanilor tăi mentali. ” [1200]

Dimpotrivă, prin depășirea sinelui se dobândește buna capacitate a ascultării și darul smereniei, datorită cărora o astfel de persoană este încredințată „abisului milostivirii divine” [1201] .

Părinții au lăsat multe instrucțiuni pe această temă. Suntem avertizați: „Cei încăpățânați nu pot evita înfumurarea, care este de obicei urmată de amăgire.” [1202] „Încăpățânarea și mândria celor încăpățânați sunt cauza amăgirilor demonice și a oricărui rău spiritual.” [1203] Amăgirea „îi afectează în primul rând pe cei încăpățânați și rătăciți.” [1204] De aici și nevoia urgentă de a ne strădui în rugăciune „întotdeauna sub supravegherea unui părinte duhovnicesc. ” [1205]

Printre cei susceptibili la același tip de înșelăciune se numără așa- *numiții simpli* , cei de felul nechibzuit. Ei cad în această capcană prin ignoranță, frivolitate și lene. Cauza obișnuită este ignorarea instrucțiunilor, neîncrederea în mentori și lipsa cunoștințelor teoretice. La rădăcina iluziilor lor stă aceeași aroganță mândră: „Ce este de învățat? Îmi voi da seama singur.” Sau: „Trebuie să te rogi simplu, cu simplitate, iar Domnul îți va da într-o zi rugăciune plină de har.” Și așa mai departe.

Cei care își reprezintă propriile autorități nu au nevoie de sfaturi. Nevrând să aprofundeze scrierile Părinților sau să studieze teoria și tradiția, autoproclamații credincioși preferă să facă presupuneri nebunești, acționând după propria lor discreție. Fără să fie conștienți de uneltirile dușmanului, fără să fie conștienți de capcane, ei cad în cea mai primitivă momeală: sunt atrași involuntar într-un joc al imaginației și, fără să-și dea seama, alunecă în întunericul autoamăgirii. Capcana iluziei se închide brusc. Ignoranța este [pedepsibilă] .

Ignoranța este periculoasă deoarece „rugăciunea intelectuală este greu de înțeles și chiar mai greu de dobândit... Cei care își urmează *propriile gânduri* în această rugăciune , fără nicio îndrumare divină, nu pot să nu cadă într-un fel de amăgire diavolească, cu excepția celor care sunt extrem de smeriți și, cu ajutorul iluminării divine, evită vicleniile lui Satana” [1207.] Căci „smerenia îl protejează pe cel ce se străduiește în rugăciune de orice amăgire care se ivește în oamenii încăpățânați” [1208] .

Frivolitatea este strâns legată de o altă trăsătură de caracter, înrădăcinată în mândrie: graba, vanitatea și nerăbdarea. Vanitatea alimentează dorința de a dobândi rapid cel puțin câteva daruri spirituale. Din cauza unei minți înguste, o persoană grăbită se agață de ceva ce a auzit sau a citit undeva și, fără a înțelege esența problemei, începe să experimenteze, imaginându-și cum va deveni un mare mijlocitor pentru întreaga lume. Consumați de egoismul spiritual, ei tânjesc după cea mai rapidă cale de a dobândi rugăciunea din inimă și apoi încep imediat să-i învețe pe alții. Astfel de oameni riscă să fie profund afectați atât la minte, cât și la [spirit] .

Dorința de a dobândi rugăciunea harului, ocolind lunga și dificila cale activă, duce la eșec: „Cei care voiau să înceapă contemplarea înainte de acțiune au căzut într-o mult regretată amăgire” [1210] .

Parafrazând: cei care doresc să dobândească rugăciunea mentală înainte de a stăpâni ferm și experimental rugăciunea verbală riscă o înșelăciune inevitabilă. Prematuritatea este o greșeală destul de frecventă, care timp de secole i-a determinat pe Părinți să se abțină de la a scrie detaliile metodei, pentru a-i proteja de dezastru pe zeloții nechibzuiți. Învățătorii noștri avertizează insistent împotriva acestui [pericol] .

Mecanismul căderii unei persoane nepregătite este perfect clar. Un ascet grăbit, neștiind cum să găsească cu exactitate locul inimii, nepregătit să țină mintea în inimă, incapabil să însuflețească energia spiritului, nepregătit să unească gândul cu sentimentul spiritual - atunci când o astfel de persoană încearcă să se angajeze în rugăciunea mentală, se va confrunta inevitabil cu profanarea acesteia. Eforturile sale vor duce doar la activarea involuntară a sentimentelor emoționale în loc de energie spirituală. Rugăciunea, în loc să curețe sufletul de pasiuni, se va transforma în opusul: emoțiile aprinse vor începe să stârnească o senzualitate pasională.

La ce duce de obicei acest lucru? Imaginația se înflamează și apar senzații mentale și fizice specifice, pe care experimentatorul fără experiență este gata să le confunde cu efectele grației. Și din nou, același final: capcana iluziei se închide [cu putere] .

Părinții ne poruncesc cu strictețe să nu așteptăm niciodată daruri de la Dumnezeu, să evităm autoevaluarea pozitivă și să ne recunoaștem doar propria nevrednicie. Cea mai bună apărare împotriva iluziei este cămașa de forță a [autosmereniei] .

„O persoană nu cade în iluzie atunci când crede că este în iluzie” [1214.] Și dimpotrivă: „Când o persoană crede că totul este bine cu ea, atunci în realitate nu este bine” [1215.] Amintindu-ne de insignifianța noastră, să nu îndrăznim „să nu căutăm, să nu dorim și să nu cerem niciodată sfințenia pentru noi înșine” [1216] .

„Începutul seducției minții este vanitatea.” [1217] Această pasiune își ridică capul șerpuitor de îndată ce simte un pretext — când un gând abia perceptibil îi fulgeră: Sunt ocupat cu ceva special, nu mulți sunt chemați la o astfel de muncă... Când apare dorința de a le arăta altora cum mă rog, cât de elocvent mă închin... Și, în general — sunt citit, nu prost, sunt oarecum bărbat...

Dar: *cine se consideră a fi ceva, nefiind nimic, se înșală pe sine* [1218] .

Un spirit mândru împinge pe cineva să iasă cumva în evidență, să inventeze ceva original, ceva unic, în loc să urmeze cu umilință și ascultare tradiția. Își născocește propriile teorii și interpretări teologice, inventând propriile metode unice, dar dubioase, pentru a stăpâni [rugăciunea] .

Și aceasta în ciuda îndemnurilor Părinților: „Ai grijă să nu visezi prea mult la tine însuți și să nu-ți inventezi propriile metode de luptă... Altfel vei fi dat în mâna dușmanilor minții” [1220.] Cu toate acestea, „sunt cunoscute multe cazuri de incapacitate de a folosi tehnicile artistice ale Filocaliei , care au dus adesea la iluzie”, obligându-i „pe scriitorii ecleziastici să avertizeze și să avertizeze adesea... mai ales împotriva metodelor inventate de fiecare” [1221] .

De ce această inovație dubioasă când secole de „experiență au arătat că anumite poziții sunt foarte potrivite pentru practicarea rugăciunii mentale și succesul în ea” și, prin urmare, „care este nevoia să ne abatem de la ele sau să inventăm altele noi?” [1222]

Totuși, apar inovații [1223] .

Astfel, celor care se roagă li se recomandă uneori să „își concentreze atenția asupra mișcării buzelor”. Se spune că „rugăciunea își va găsi atunci un loc” în inimă.1224 Acest lucru este motivat de faptul că „atenția la mișcarea buzelor... în timpul rugăciunii creează obiceiul rugăciunii” și, în timp, „inima însăși va atrage mintea la ea” [.1225 Prin] urmare, spun ei, „bătrânii din vremurile recente i-au sfătuit pe novici să încerce să-și țină mintea nu în inimă, ci pe buze în timpul rugăciunii ” [.1226]

Să observăm că este vorba tocmai de „bătrânii vremurilor din urmă”, dar nicidecum de sfinții părinți [1227] .

Această prejudecată, care amenința să ducă la înșelăciune, a fost demascată cu mult timp în urmă de Sfântul Teofan Zăvorâtul. „A-ți ține mintea pe buze sau pe vârful limbii” sau „a sta cu atenție la buze – aceasta este o invenție nouă, care nu se găsește nicăieri la sfinții părinți”. Aceasta a fost ideea unor bătrâni Valaam, pe care sfântul i-a prins în amăgire în [1228] .

Sfântul Teofan nu este singurul care își exprimă aprecierile; acestea sunt confirmate de ancheta efectuată asupra lui Valaam de Sfântul Ignatie al Caucazului în 1838, când au fost dezvăluite cazuri de iluzie profundă printre bătrânii asceți [în 1229] .

Tehnica descrisă este problematică deoarece împiedică legătura minții cu inima, întrucât întărește obiceiul opus de a ține mintea în cap, „la buze”, și nu în inimă. Mai mult, concentrarea atenției în cap, și mai ales pe buze, ca nimic altceva, facilitează întărirea și dezvoltarea rugăciunii verbale. Prin întărirea ei, pierdem șansa de a ne apropia de rugăciunea mentală, iar prin dezvoltarea ei, riscăm să ne abatem de la calea cea dreaptă, alunecând pe calea pseudo-rugăciunii imaginative, care îi conduce pe călători în pustiul amăgirii.

Iată o altă tehnică nereușită, menționată deja mai sus. Ni se recomandă: „Ar trebui să vă țineți degetul mare al mâinii drepte pe mâna stângă și să vă concentrați asupra pulsului.” [1230] Se presupune că acest lucru este util pentru insuflarea rugăciunii inimii, ajutând la alinierea acesteia cu bătăile inimii. Din păcate, în acest fel, exersăm de fapt abilitatea de a ne ține mintea departe de inimă, forțându-ne atenția să coboare spre extremități. Și acest lucru, din nou, împiedică în mod direct dobândirea rugăciunii minții și a inimii.

Un alt exemplu este acesta. Un căutător al rugăciunii mentale povestește: „Mi-am descoperit propria metodă. Este foarte simplă. În timp ce lucrezi la calculator, ascultă o înregistrare a Mănăstirii Valaam: 1000 de rugăciuni. Nu există scăpare pentru atenția ta. ” [1231]

Din nou, *propria lor metodă* . Și din nou, ratează ținta. Atenția nu poate scăpa nicăieri decât dacă este îndreptată spre exterior, către sursa sunetului - dincolo de corpurile noastre. Deși se spune: „Cei care au hotărât să se ocupe de ei înșiși în isihie trebuie neapărat să se întoarcă și să-și limiteze mintea la trup”, la organul „pe care îl numim inimă”. [Aceasta] se spune pentru cei care au hotărât să dobândească rugăciunea inimii. Nu trebuie să-și „dezvăluie propria metodă”; trebuie să folosească metoda sfinților - să-și păstreze mintea în trup, în inimă, obișnuind-o cu aceasta prin toate mijloacele.

Ascultarea rugăciunilor înregistrate este cu siguranță o activitate pioasă. Dar dacă vorbim despre rugăciunea mentală, trebuie să înțelegem că, procedând astfel, ne antrenăm atenția să rămână exterioară, în afara inimii, antrenându-ne mintea să rămână verbală. Cu alte cuvinte, împiedicăm din nou dobândirea rugăciunii mentale și sincere în orice mod posibil.

Da, rugăciunea, așa cum s-a spus, este adevărată creativitate și, ca atare, sfidează formele rigide, osificate . [1233] Însă explorarea creativă are limitele ei, o anumită *graniță care nu poate fi depășită* . [1234] Creativitatea spirituală, la fel ca viața Bisericii în ansamblu, este reglementată de canon, iar criteriul canonicității în cazul nostru este tradiția patristică. După acest standard, fiecare descoperire, fiecare tehnică este verificată.

În practică, acesta este un test al cât de mult poate ajuta această tehnică la unirea minții și menținerea ei în inimă, dacă pregătește mintea și inima pentru unirea în spirit, dacă contribuie la dobândirea isihiei, dacă dă putere pentru biruință în sobrietate, dacă ajută la prevenirea vrăjmașului și la recunoașterea simptomelor ispitei.

Da, „oricine învață în mod inteligent rugăciunea mentală poate avea propriile ajutoare”, dar numai pe cele „care nu sunt contrare învățăturilor patristice și sunt inofensive”. [1235] O metodă îndoielnică poate duce la eroare și ne poate atrage pe nesimțit în mlaștina iluziei. S-a spus: „Să credem ceea ce ne-au transmis părinții. Căci nu suntem mai înțelepți decât părinții și nicidecum mai exacți decât învățătorii”. [1236] S-a mai spus că *adevărata* rugăciune este cea „săvârșită întocmai după învățătura părinților purtători de Dumnezeu”. [1237] De aici și principiul canonic formulat de Sfântul Teofan: „Rămân la tradițiile părinților din vechime și nu pot accepta metode nou inventate ” . [1238]

***

Imaginația este un dușman binecunoscut, un ispititor și un seducător, principalul obstacol în calea rugăciunii adevărate. Este adesea alimentată de mândrie, căci tocmai „mintea, mânată de vanitate, încearcă să descrie Divinitatea într-un chip sau o formă”. [1239] Adică a-ți imagina, a fanteza – a crea o iluzie, o ficțiune. Aceasta înseamnă a îndepărta în mod deliberat pe cineva de adevăr, a strecura o minciună și o înșelăciune.

Principala problemă este că abilitatea noastră de a imagina este exploatată cu succes de către inamic. Se dovedește a fi principalul canal al puterii demonice, un instrument de influență și, în cazul capturării și posesiunii demonice, un instrument pentru controlul unei persoane . [1240]

Mecanismul seducției în acest caz este destul de simplu. Oamenii cu o anumită dispoziție, considerându-se vrednici de darurile harului, sunt deja predispuși să accepte o imagine imaginară ca pe un mesaj binemeritat de [sus] .

De aceea, „este foarte trist să auzi că preoții își învață copiii duhovnicești să-și imagineze în minte chipul Mântuitorului, sau al Maicii Domnului, sau al vreunui sfânt în timpul rugăciunii. Această metodă de rugăciune este greșită, chiar dăunătoare.” Și nu numai spiritual, ci și psihologic dăunătoare: „Știu că cei care s-au rugat așa și-au avariat capul și au mers la medici pentru tratament. ” [1242]

Acest lucru ar putea crea o oarecare confuzie. Viziunile și halucinațiile sunt rare, extraordinare și străine vieții de zi cu zi a creștinului obișnuit. Noi, oamenii obișnuiți, ne rugăm într-un mod simplu și obișnuit. Ce legătură are asta cu noi?

Totuși, problema afectează pe toată lumea. Starea de încântare este departe de a fi întotdeauna asociată cu halucinații, dar nu este mai puțin patologică prin asta . [1243]

Însă riscul de a devia de la aceasta nu este la fel de mare pentru cei care au dobândit rugăciunea minții și a inimii ca și pentru cei care se roagă verbal - într-

un mod simplu și obișnuit. De aceea, oricine ia în mână Cartea de Rugăciuni [1244] pentru prima dată ar trebui să se familiarizeze cu învățătura despre *cele trei forme* de rugăciune .

În realitate, fiecare începe inevitabil cu rugăciunea la nivel verbal și de aceea riscul rămâne întotdeauna pentru toată lumea [1245] .

Aici, sunt în siguranță doar cei care își pot stăpâni imaginația cât mai mult posibil, menținând în același timp cea mai modestă stimă de sine și cea mai smerită ascultare de părinții spirituali, mentori și lideri. Atunci există o șansă de a se proteja de iluzie, chiar dacă asta înseamnă să rămână pentru totdeauna în rugăciunea verbală . [1246]

Dar dacă dai frâu liber imaginației tale, dacă permiți acestei abilități să-ți „îmbogățească" experiența de rugăciune, atunci, în timp, rugăciunea verbală devine distorsionată și se dezvoltă incontrolabil într-o pseudo-rugăciune *imaginativă* [1247] .

Aceasta este deja o deformare a conștiinței, o stare specială care se manifestă în două forme - aceasta este prima și a doua formă de rugăciune din cele trei descrise de Sfântul Simeon, așa-numitele rugăciuni *visătoare* și *cele din cap* [1248] .

Încă de la început, aceasta este o formă ușoară de iluzie, poate nu atât de periculoasă la început, dar plină de daune serioase pe măsură ce progresează. Ambele forme de rugăciune imaginară sunt direct legate de visare; ambele sunt produse ale imaginației. Ambele au o calitate verbală - înrobirea minții de către rațiune. Ceea ce au în comun este că, în cel mai bun caz, ambele sunt fără rod, neducând la nicio creștere spirituală. În cel mai rău caz, „suntem pur și simplu seduși de diavol " . [1249]

Există însă și diferențe între aceste două fundături.

Rugăciunea visătoare se caracterizează printr-o concentrare a atenției spre exterior, îndreptată, de exemplu, către o icoană, orice obiecte externe sau chiar imagini iluzorii care plutesc undeva în spațiul cosmic. De exemplu, când ne amintim de cunoștințe în rugăciune, gândurile noastre se îndreaptă spre ele. Sau mintea, împreună cu ochii noștri, este ridicată spre ceruri imaginare, încercând să ne imaginăm ființele cerești care locuiesc [acolo] .

Pentru unii, un astfel de joc al fanteziei ar putea părea inofensiv. Dar nu și pentru Sfinții Părinți, care credeau că rugăciunea visătoare și falsă era un [păcat] .

Cât de serioasă este chestiunea legată de direcționarea atenției, de amplasarea minții, reiese din învățătura patristică, când suntem avertizați că rugăciunea minții în afara inimii este „o invenție demonică ce dă naștere la nebunie" [1252] .

Din toate aceste motive, toți cei care scriu despre practica mentală indică, într-un fel sau altul, inima ca singurul bastion de încredere pentru mintea care se roagă [1253] .

Al doilea tip de rugăciune, numită rugăciune mentală, diferă de rugăciunea din vis în primul rând prin „concentrarea atenției asupra creierului”. [1254] Privirea mentală nu este îndreptată nicăieri în spațiul cosmic; energia minții este concentrată în principal în cap - frunte sau tâmple - sau, cu unele tehnici nefericite, în jurul gurii. O altă trăsătură caracteristică: în timp ce rugăciunea din vis este dominată de elementul emoțional, rugăciunea mentală este dominată de elementul rațional.

Însă, în ciuda diferențelor lor, ambele tipuri de rugăciune sunt similare prin calitatea lor cea mai dăunătoare: dacă sunt continuate pe o perioadă lungă de timp, își conduc adepții într-o lume iluzorie a imaginilor și ideilor false. În esență, nu contează în ce tărâm se nasc visele - dacă gândurile se înalță în ceruri iluzorii sau se cuibăresc în propriul cap - în ambele cazuri, este o imaginație înșelătoare; în ambele cazuri, „de la primul pas, visătorul... se supune voluntar influenței lui Satan ” . [1255]

Un alt semn comun este că rugăciunea falsă, însoțită de o „imaginație înflamată”, aduce și un ajutor fals. Atunci „o persoană devine foarte capabilă de post intens și de veghere”, în general de o rezistență extraordinară și de un ascetism hipertrofiat. Aceasta înseamnă că „la starea de autoamăgire... diavolul și-a adăugat propria amăgire, asemănătoare acestei stări de înșelăciune ” . [1256]

Unii adepți ai rugăciunii imaginative sunt pregătiți dinainte pentru înșelăciune și nu au nevoie de viziuni miraculoase. Într-o transă onirică, reușesc să confunde rugăciunile lor verbale cu acțiunea rugăciunii mentale și impulsurile lor spirituale cu manifestarea spirituală a rugăciunii inimii. Este dificil de spus ce este mai propice autoamăgirii aici - ignoranța sau vanitatea .

Dar acesta este doar începutul; nici măcar nu necesită „ajutorul” inamicului. Însă următorul pas spre cădere – o halucinație evidentă – se realizează cu sprijinul forțelor întunericului. Naturile entuziaste, impresionabile, încrezătoare, romantice, cele predispuse la sentimentalism și exaltare, purtate de rugăciunea imaginativă, sunt primele care cad în această capcană.

În mod neașteptat, în timpul rugăciunii, apar efecte psihofizice speciale: diverse tipuri de străluciri și pâlpâiri, icoane în mișcare, sunete de atingere și alte senzații auditive, gustative și olfactive ciudate, sensibilitate la anumite câmpuri energetice și radiații. Și fenomene similare .

În cazuri mai severe de influență demonică, rudele și persoanele dragi decedate pot apărea într-o stare semi-somnală sau aproape trează, sau pot apărea imagini ale sfinților, îngerilor sau demonilor. Aceste apariții pot chiar intra într-un fel de comunicare directă.1259

De îndată ce se întâmplă acest lucru, trebuie să tragem un semnal de alarmă: iluzia s-a apropiat. Dar încă nu ne-a captivat. Acesta este încă stadiul ispitei. Depinde de noi: să intrăm în ea, să fim înșelați sau să o respingem și să o ignorăm. Obsesia iluziei începe în momentul în care aceste fenomene sunt

confundate cu realitatea, cu acțiunea harului, cu darurile sale sau cu propriile noastre realizări ascetice.

O înfrângere și mai teribilă este suferită de victima „falsei contemplări a fantasticului”, atunci când jocul propriei imaginații sau trucurile demonice sunt confundate cu rugăciunea contemplativă. Însuși faptul că cel înșelat se considera pregătit și capabil de contemplare vorbește deja despre o conștiință coruptă de mândrie .

Și din nou, mândria nu este lipsită de rădăcini în ignoranță. Dacă o persoană ar cunoaște elementele de bază ale asceticismului, ar înțelege nivelurile stărilor de rugăciune, nici măcar nu s-ar gândi la contemplare, înțelegând că este fundamental imposibil să intri în contemplare în perioada activă .

Dacă își imaginează că a depășit deja perioada activă, atunci acesta este un gând deosebit de înșelător. Cei care au depășit-o cu adevărat, care au intrat în perioada de grație, nu se înșală și nu se amăgesc, așadar.

Prevenirea iluziei va fi dorința unei întâlniri reale cu Dumnezeu în Duh, refuzul de a căuta experiențe emoționale, senzații neobișnuite, fenomene și revelații mistice și așteptarea unor semne vizibile și tangibile 1262 .

Mai mult, nu trebuie să uităm cât de riscant este să ne bazăm pe propriile noastre evaluări ale unor stări și experiențe neobișnuite. Trebuie să căutăm mentori spirituali experimentați, mai în vârstă, pentru discuții și sfaturi.

Și, bineînțeles, vom declara un boicot complet al imaginației. Vom tinde spre *o* minte fără formă, în care un singur lucru răsună în ea - rugăciunea, îmbrățișată de isihie. Cel mai important lucru în rugăciune este ca, în afară de ea, „mintea să nu se gândească la nimic. Aici se află esența oricărei lucrări. Este imposibil ca o persoană să fie înșelată rugându-se în acest fel. Iluzia nu poate pătrunde niciodată într-o astfel de minte . ” 1263

***

Fiziologie . Toți dintre noi, oameni excesiv de raționali și nu deosebit de spirituali, avem tendința de a ne concentra asupra aspectului material, obiectiv, tangibil al oricărui fenomen. Acest lucru este natural,*căci cei care trăiesc conform firii se gândesc la lucruri carnale*[1] Acest lucru este natural, având în vedere raționalitatea noastră, căci munca minții se bazează pe experiența senzorială. De aici și impulsul aproape irezistibil de a ne pune mâna*în rănile cuielor*, „fără de care*nu am credință*[2]” . De aici și cea mai frecventă greșeală dintre practicanții metodei artistice: o înclinație spre corporal, fizic, tangibil. Și acest lucru se întâmplă într-o practică spirituală precum rugăciunea.

Când folosim dispozitive artistice, adesea devenim involuntar fascinați de latura externă, fiziologică a problemei; atenția noastră este redirecționată de la concentrarea asupra lui Dumnezeu Însuși către chiar mecanismul acestei concentrări. Abandonăm cel mai important lucru - lucrarea Mariei, conversația noastră cu Dumnezeu - și trecem la lucrarea orientată spre slujire a Martei, care

doar slujește . [1266] Această schimbare a accentului de la conținut la formă ne amorțește rugăciunea. Dacă preocuparea pentru aspectele exterioare prevalează asupra gândirii și simțirii, atunci nu mai este rugăciune, ci un fel de fizioterapie . [1267]

De îndată ce tehnica începe să ne domine atenția, iar rugăciunea vie se estompează în fundal, adică nu mai este vie, trebuie să ne revenim imediat și să ne oprim. Altfel, vom cădea în autoamăgire, crezând că suntem în comuniune rugătoare cu Dumnezeu, când, de fapt, vom fi preocupați de propriile noastre corpuri. Dacă cădem în această amăgire, atunci ne-am amăgit deja pe noi înșine - am căzut în ghearele [amăgirii] .

Renumitul pustnic karoulian, ieroschemonahul Teodosie, i-a lăsat tovarășului său, părintele Nicodim, testamentul bătrânului despre rugăciunea mentală folosind metoda artistică, adăugând: „Numai să nu te atașa de ea, să nu-i atribui nicio valoare specială în sine, ci să o consideri un instrument simplu pentru a-ți aduna mintea și a-ți aduce inima la simț. Și așteaptă puterea plină de har pentru aceasta de la Dumnezeu, Care dăruiește rugăciunea celui ce se roagă. ” [1269]

Părinții multor generații au indicat principalul leac pentru iluzie: un spirit pocăit este cheia „utilizării în siguranță a tehnicilor artistice” [1270] .

O altă ispită legată de fiziologie este teoretic bine cunoscută, dar merită menționată încă o dată. Mulți Părinți avertizează că cei care se roagă „trebuie să-și supravegheze mintea pentru ca aceasta să nu coboare sub inimă”, în special „în abdomenul inferior”, ci „să-și țină mintea nemișcată în partea superioară a inimii ” . [1271]

Cu toate acestea, de la oameni cu puțină experiență se aud afirmații profunde în sensul că locul de concentrare a atenției nu ar trebui să fie deloc o preocupare și cel mai important lucru, spun ei, este să-ți păstrezi mintea asupra cuvintelor rugăciunii și să te ții de sentimentul de pocăință.

O astfel de frivolitate îi duce pe unii la dezastru. Desigur, rugăciunea necesită înțelegere și sentimente adecvate; altfel, nu este rugăciune, ci un fel de ritual păgân. Dar este important și să știi locul corect în care să-ți concentrezi atenția. S-au spus deja destule despre consecințele concentrării minții în exterior și în cap. Acum să ne amintim ce se întâmplă când atenția ta coboară sub [inimă] .

Esența este clară, de exemplu, din scrisorile Sf.Anatolie de Optina . „Am avertizat de multe ori... nu lăsa niciodată atenția ta să alunece în jos. Altfel, pasiunea poftită te va chinui.” La început, „aceasta nu este iluzie, ci o chestiune a naturii, care izvorăște dintr-o activitate mentală incorectă.” Dar dacă aceste senzații ar fi luate „drept har, atunci ar fi iluzie.” Prin urmare, „nu lăsa atenția ta să alunece în jos, ci păstrează-ți mintea în adâncul inimii tale... Respectă această regulă și nu vei pieri. Și nu abandona rugăciunea.” Și amintește-ți că „dacă atenția minții coboară sub inimă, atunci se stârnește pasiunea carnală”.

„Scrii că în timpul rugăciunii experimentezi mișcări carnale și gânduri josnice, blasfemiatoare. Trebuie să-ți menții atenția foarte jos în interior”, din inimă.

„Dacă cineva care se roagă își menține atenția mentală mai jos, atunci apar mișcări carnale.” Prin urmare, „nu lăsa rugăciunea să se scufunde. Ține-o sus în inima ta. Altfel, vei avea probleme. Dacă căldura începe să se strecoare sub tine, încearcă să o miști în sus sau cel puțin în centrul inimii tale.” Și „gândurile pofticioase [în timpul rugăciunii] sunt un semn sigur de iluzie. ” [1273]

Acestea au fost avertismente și instrucțiuni părintești; acum, folosind un exemplu din jurnalul unui pustnic athonit, să privim această ispită în acțiune.

„În timpul Vecerniei, m-am rugat mental în al doilea ceas al zilei. La început, rugăciunea a decurs normal, apoi a început să simt o căldură în piept. Pe măsură ce rugăciunea continua, aceasta creștea, iar apoi am început să o simt sub piept, în partea de jos a abdomenului, amestecată cu o senzație necurată, pofticioasă, atrăgând inima și atenția minții cu dulceața sa, dar fără gânduri.

Familiarizat cu această senzație care-mi tulbura conștiința, am încercat tot posibilul să-mi distrag atenția de la ea, ascunzându-mă cu teama că aceasta era o ispită a dușmanului și încercând să-mi țin mintea concentrată asupra inimii mele, chiar deasupra mamelonului stâng. Acest lucru m-a ajutat o vreme, dar apoi căldura și agitația s-au intensificat și am început să mă simt slab de inimă, ca nu cumva să se producă vreo întinare exterioară involuntară. Dar un gând m-a inspirat: ține-ți mintea constant asupra Domnului și asupra numelui Său sfânt și atotputernic rostit în adâncul inimii tale și nu te teme, Domnul Însuși va lupta pentru tine.

Inspirat... Am făcut asta o vreme și, treptat, am început să simt cum dulceața umedă nu mai atrăgea atenția minții ca înainte... În cele din urmă, totul s-a liniștit... Mi-am continuat rugăciunea cu recunoștință față de Domnul” [1274] .

Căldura menționată de bătrân poate, în sine și fără senzații impure, să fie un pretext tentant pentru autoamăgire. Provocarea este de a recunoaște natura acestei senzații, care poate fi dublă. Căldura, ca efect pur fizic, poate fi simțită din motive fiziologice naturale. Există însă și căldură spirituală, care apare sub influența harului. Până când cineva are suficientă experiență în a distinge aceste fenomene, se recomandă, pentru a evita înșelăciunea, să suprime hotărât orice astfel de senzație sau să o ignore complet .

Dintre numeroasele instrucțiuni pe această temă, vom selecta câteva rânduri din manuscrisul unui pustnic athonit.

„Când se practică rugăciunea, nu trebuie să se creadă că acea căldură a sângelui din inimă vine doar din har.” Nu, mai des, „ea apare în mod natural din cauza concentrării intense asupra inimii. Dacă o astfel de căldură se intensifică, trebuie să se relaxeze atenția... sau să se schimbe locația [concentrării] puțin mai departe [sau mai sus] de inimă, pentru a nu provoca un năvală de sânge către ea.” Dar, în același timp, „nu trebuie să se abandoneze rugăciunea, indiferent de ce fel de căldură apare, ci doar să se relaxeze tensiunea... și să se mute atenția într-un alt loc... Același lucru trebuie făcut și atunci când căldura se deplasează spre abdomenul inferior și rinichi.”

Dacă cineva confundă căldura naturală cu „venirea din harul lui Dumnezeu”, atunci această persoană, încrezându-se într-un astfel de gând, cade în iluzie. Căldura divină nu provoacă căldură, ci încălzește sentimentele profunde ale sufletului, întărește dragostea pentru Dumnezeu, speranța și credința în El; apar tandrețea, căința sufletului și plânsul, mângâind în durere . ” [1276]

Trebuie menționat că și tandrețea variază în ceea ce privește originea sa, iar confuzia unui sentiment spiritual cu unul spiritual nu este mai puțin periculoasă. „La urma urmei, iluzia este tocmai înlocuirea spiritualului cu spiritualul.” [1277] Cât despre căldură, diferența caracteristică este că sub influența harului, se simte nu atât un efect de încălzire, cât, paradoxal, mai degrabă unul [revigorant.1278]

***

Ispravă externă . Conform observațiilor oamenilor experimentați, iluzia „îi lovește în primul rând pe cei începători, rătăciți și pe cei care preferă activitatea externă celei interne”[.1279] Și aici există o legătură directă, evidentă, cu mândria: atunci când o persoană care nu este lipsită de vanitate obține orice roade, oricât de mici, ale realizării fizice, atunci apare imediat un motiv pentru a fi mulțumit de sine și pentru a se afirma în fața celorlalți.

De aceea, Părinții ne repetă cu insistență: „Nu vă măsurați progresul duhovnicesc după strictețea postului, abundența lacrimilor și lungimea rugăciunii: acestea vă pot duce la amăgire.” [1280] „Valoarea ridicată acordată acestor metode exterioare, în detrimentul structurii spirituale a rugăciunii, este cauza și începutul amăgirii.” [1281] Un sentiment înșelător de autosuficiență poate apărea ca urmare a respectării sârguincioase și meticuloase a statutului, programului și regulilor. Desigur, „regulile sunt necesare... Dar nu trebuie să presupunem, atunci când le respectăm, că mântuirea noastră stă în ele. Aceasta este mai degrabă mândrie, care duce la amăgire . ” [1282]

Dar se pune întrebarea: de ce ispita îi amenință în primul rând pe lucrătorii externi? Sunt roadele realizărilor interne mai puțin valoroase, oferă ele mai puține motive de automulțumire? S-ar părea mai degrabă contrariul.

Răspunsul este însă evident. O persoană primește roadele realizării exterioare în primul rând din propriile munci, din propriile eforturi în ascetism, care o tentează la o stimă de sine umflată. Mai mult, demonii îi ajută adesea cu ușurință pe cei care se străduiesc dincolo de rațiune. Spiritele rele se amestecă ușor cu puterea umană, amplificând realizările fizice la niveluri exagerate. După cum se știe, inamicul poate ajuta o persoană să nu mănânce, să nu doarmă, să nu leviteze și să îndeplinească alte isprăvi dincolo de capacitățile sale normale. O persoană infectată cu vanitate va reuși să revendice acest lucru drept propria sa realizare.

Pe de altă parte, roadele luptei interioare sunt întotdeauna daruri ale harului, nu rezultatul propriilor eforturi. Însă dobândirea harului este imposibilă fără o dispoziție cu adevărat smerită. În timp ce chiar și cei smeriți pot posti strict, unirea minții și a inimii este acordată prin har unui suflet pregătit, suficient

purificat de vanitate. Însă cei mândri nu se pot apropia de har; acesta îi scapă. Din acest motiv, lucrătorul interior este mai puțin vulnerabil.

Desigur, inamicul va încerca să intervină și aici. Dar, din moment ce harul nu este o forță umană și energia demonică nu poate fi amestecată cu el, inamicul inventează în schimb contrafăcături - imitând actele harului. Chiar și cel care lucrează în interior poate cădea în plasa unor astfel de înșelăciuni. Așadar, există întotdeauna un anumit risc.

Isprăvi fizice sub îndrumarea forțelor demonice, precum și numeroase cazuri de căderi și morți sunt descrise din abundență în viețile sfinților și în Patericon. Să ne amintim câteva dintre ele.

De exemplu, un anumit „călugăr egiptean... inițial a căzut în aroganță, apoi, din acest motiv, a căzut sub influența particulară a unui duh rău... Ajutat de un demon, a obținut un succes atât de dezastruos încât stătea desculț pe cărbuni încinși și, stând acolo, recita întreaga Rugăciune Domnească, „ *Tatăl Nostru* ”. Nefericitul om credea că primise acest dar de la Dumnezeu „pentru puritatea și măreția vieții sale ascetice”. În realitate, „Satan lucra aici, construind pe autoamăgirea omului... amăgirea demonică era la lucru ” . [1283]

Sfântul Cassian Romanul povestește despre un călugăr care a dus „cea mai solitară și ascetică viață”, dar a pierit din cauza înșelăciunii demonice. „Demonii, văzând că monahul acorda puțină atenție dezvoltării sale spirituale, ci își concentra toată atenția asupra luptei fizice și punea mare preț pe ea și, prin urmare, pe sine însuși, au început să-i prezinte vise, care, prin viclenie demonică, s-au adeverit.” În cele din urmă, câștigându-i încrederea, „demonul, desigur, sub forma unui înger, l-a sfătuit pe monah să îmbrățișeze iudaismul” pentru a participa „la binecuvântarea evreilor, lucru pe care monahul l-a făcut fără cea mai mică întârziere. ” [1284]

Există și o poveste despre ascetul strict, Bătrânul Fier. Zelul său pentru post și abstinență a ajuns la punctul în care a încetat să mai sărbătorească Paștele, „pentru a nu-i încălca regula”. În acest moment, Satana l-a considerat pregătit pentru alte „isprăvi” și i-a apărut, firesc, sub forma unui înger de lumină. Bătrânul, într-o stare de confuzie mentală, a sfârșit prin a se arunca într-o fântână, crezând că demonul va ieși [viu] .

„Am văzut”, povestește Sfântul Ignațiu al Caucazului, „bătrâni care erau dedicați exclusiv luptelor fizice intense și care, prin urmare, au dezvoltat o înfumurare și o autoamăgire extreme. Patimile lor spirituale - mânia, mândria, înșelăciunea, neascultarea - au dobândit o dezvoltare extraordinară. Egoismul și încăpățânarea proprie au triumfat în cele din urmă în ei. Au respins cu hotărâre și amărăciune toate sfaturile și avertismentele mântuitoare de suflet ale părinților duhovnicești, stareților și chiar episcopilor . ”

Povestea Părintelui Evdokim, care a lucrat la Valaam în secolul al XIX-lea și a scăpat la limită de moarte, este instructivă. El „spera să obțină succes spiritual doar prin asceză exterioară”. Cu toate acestea, acestea „nu au reușit să aducă

roade semnificative ale vieții monahale... Patimile îl chinuiau. Nu a găsit pace” și în cele din urmă a căzut în disperare: „gândurile rele l-au ispitit să se sinucidă, sfătuindu-l să se arunce de pe o stâncă în golf”. A fost salvat de prezența unor asceți adevărați în apropiere. Bătrânii l-au călăuzit pe calea muncii interioare, iar „Părintele Evdokim, un călugăr exterior, dar sincer și gata să facă orice pentru mântuire”, a înțeles și a acceptat „învățătura părinților”. Renașterea și progresul său spiritual au început. Ulterior, a devenit un părinte spiritual renumit și venerat [în 1287] .

Povestea lui Vassian, un monah schimă de la Schitul Optina, s-a încheiat diferit. El a fost un „călugăr exterior” tipic și „a dus o viață extrem de austeră”, cu post extrem de strict, dormind pe pământul gol și așa mai departe. „Crezând că lucrarea mântuirii stă mai mult în cele exterioare”, nu i-a păsat deloc de lucrarea interioară, de curățarea inimii sale de patimi. Un astfel de ascetism a dus la nebunie completă. Consumat de invidie și răutate, monahul schimă a devenit un persecutor al bătrânilor de la Optina, pe care îl considera vrăjitorie. A scris denunțuri calomnioase și scrisori anonime episcopului local și poliției secrete din Moscova, calomniind sfinții părinți și a provocat mari tulburări și dezordini în mănăstire [în 1288] .

***

Barlaamism sau anti-isihasm. Această formă de iluzie, precum și erezie, și-a primit numele de la Barlaam ([1289]).

Esența fenomenului constă în incapacitatea oamenilor de natură spirituală de a înțelege ceea ce este „în afara domeniului categoriilor spirituale, ci în domeniul spiritului” [1290.] Fenomenul este natural [1291] .

Ea ia forme nesănătoase atunci când o persoană nu este pregătită să accepte limitele capacităților sale și, sub influența orgoliului, neagă dreptul la existența unei alte realități necunoscute.

Cei amăgiți se caracterizează prin critică agresivă, care se transformă în blasfemie, în special împotriva Rugăciunii lui Iisus, împotriva muncii mintale, împotriva învățăturii isihaste în general, împotriva teologiei patristice și împotriva asceților vieții sfinte.

Aici este potrivit să reamintim un fenomen binecunoscut în ascetism cu mult înainte de Barlaam: cei care încep să-i acuze pe cei drepți de amăgire și blasfemie dau de obicei semne că sunt ei înșiși afectați de această boală spirituală. Ordinea obișnuită este: „Mândria excesivă este urmată de amăgire, iar amăgirea de blasfemie. ” [1292]

Este necesar să le reamintim barlaamiților moderni că anatema Sinodului de la Constantinopol din 1341 se extinde până la sfârșitul timpurilor asupra tuturor adversarilor prezenți și viitori ai învățăturii patristice expuse de Sfântul Grigorie Palama [în 1293] .

Orice viitor Barlaamit care a încercat să blasfemie rugăciunea sacră noetică - practica și practicanții ei - este, de asemenea, anatematizat. El „va pieri pentru totdeauna împreună cu blestematul Barlaam, ereticul calabrian, primul care a blasfemiat această sfântă Rugăciune a lui Iisus, pe care Biserica lui Dumnezeu l-a anatematizat de trei ori... cu aceste cuvinte: Lui Barlaam și Akindinos, și urmașilor și succesorilor lor, de trei ori anatema . ” [1294]

Totuși, toate acestea au început cu mult înainte de Varlaam. Însuși Mântuitorul a fost persecutat de cei *care nu puteau înțelege cuvântul Său* și blasfemiau: *„Eu sunt diavolul ”* .[1295] Acest lucru s-a întâmplat și în toate secolele ulterioare. „De fiecare dată când o persoană îndrăznea să vorbească despre comuniunea directă cu Dumnezeu, era suspectată de amăgire” .[1296] Este suficient să ne amintim de persecuția Sfântului Serafim de Sarov , atât din partea propriului său popor, cât și din partea străinilor .

Chiar și în zilele noastre, asceți cu o spiritualitate elevată, precum Iosif Isihastul, Haralamp din Dionysia, Porfirie din Cavsokalivia și Sofronie din Essex, au fost supuși acuzațiilor de iluzie, critici denigratoare și batjocură, la fel ca anumite cărți dedicate Rugăciunii lui Iisus, practicii mentale și experienței contemplative. Totuși, astăzi, aproape toate aceste persoane persecutate au fost deja [canonizate] .

Totuși, nivelul unor astfel de critici și amploarea propriilor erori ale criticilor sunt de obicei de așa natură încât nu fac obiectul unor discuții serioase. Anti-isihaștii de astăzi sunt departe de învățatul calabrez din [1298] .

Însă toate acestea nu sunt surprinzătoare. *Așa cum atunci cel născut după trup îl prigonea pe cel născut după duh, așa este și acum.* [1299] „Duhul libertății în Hristos, inerent teologiei experiențiale, contemplative, este întotdeauna întâmpinat cu neîncredere. Majoritatea acuzațiilor împotriva Starețului Sofronie și, într-adevăr, a Starețului Iosif Isihastul, provin dintr-o neînțelegere a nivelului la care vorbesc. Raționamentul lor, descrierile stărilor lor, sunt inițial în afara domeniului categoriilor mentale, dar în domeniul spiritului. Atunci când, lipsindu-ne chiar și o mică măsură a unei astfel de experiențe, care singura permite cuiva să perceapă în mod adecvat realitatea spirituală, se încearcă proiectarea acestei realități pe planul sufletului, rezultatul, desigur, este o imagine delirantă: la urma urmei, iluzia este tocmai înlocuirea spiritualului cu mentalul. ” [1300]

Un alt tip particular de boală spirituală este asociat cu barlaamismul: iluzia fricii delirante. Să vorbim despre această iluzie stranie în cuvintele pilonilor moderni ai realizării spirituale.

„Există o opinie ignorantă din partea ispititorului, care este larg răspândită: dacă cineva spune Rugăciunea lui Iisus, se teme să cadă în amăgire, deși tocmai asta este amăgirea” [1301.] Și, de asemenea: „Cine se teme să cadă în amăgire din cauza Rugăciunii lui Iisus este deja în amăgire” [1302] .

Astăzi, mulți oameni nu numai că refuză să exploreze, să studieze sau să se angajeze în practici inteligente, dar dacă aud pe cineva vorbind despre asta, se

ridică imediat cu ostilitate împotriva ei. O consideră nebunească și stupidă, deoarece viața vorbitorului nu este ca a lor . [1303]

Monahii înșiși recunosc că, „din păcate, în zilele noastre întâlnim călugări care consideră activitatea mentală drept cauză a iluziei. Și cel mai rău lucru este că încearcă în mod persistent să-i descurajeze și să-i îndepărteze de la adevărata viață spirituală pe cei care se străduiesc pentru ea, în loc să spună cu smerenie: Nu știu. ” [1304]

Ca întotdeauna, mândria și stima de sine rănită mă împiedică să recunosc ignoranța: cum se poate așa ceva? Am petrecut treizeci de ani într-o mănăstire, douăzeci și cinci ca și călugăr și cât timp în hirotonii sfinte... Și îmi scapă ceva? Sau greșesc cumva? Dar am absolvit academia...

Când apare ceva care depășește limitele propriei lumi mici, inteligibile și bine ordonate, provoacă o reacție de panică la o persoană limitată de autosuficiență: încântare și erezie!

Însă alții se opun înțelegerii și sunt gata să-i intimideze pe ceilalți din motive de autojustificare fundamentală. Lupta interioară este respinsă și condamnată în apărarea propriei inacțiuni, a lenei fizice și mentale. De dragul liniștii sufletești, munca spirituală este respinsă. Calea mai largă a luptei exterioare, a rugăciunii verbale și a unei cunoașteri superficiale a doctrinei pare preferabilă, ca fiind mai ușoară, mai simplă, mai accesibilă și mai sigură.

Întrucât astfel de oameni temători de iluzii din jurul nostru și chiar printre pastorii de astăzi se dovedesc a fi majoritari, învățătorii avertizează: „Nu spuneți multora ce vă scriu” despre rugăciunea mentală [1305] .

Ne-am putea întreba: publicarea acestei cărți va fi oare un refuz de a urma sfaturile mentorilor spirituali? Eu cred că nu; nu este niciun motiv de îngrijorare. Judecând după traficul pe site-ul nostru și vânzările tirajelor noastre modeste, cercul de cititori și de persoane în general interesate de acest subiect este extrem de limitat. Atât de limitat încât, chiar și cu cea mai bună voință din lume, ar fi imposibil să le spunem *multor oameni* despre rugăciunea mentală , deoarece, într-adevăr, „oamenii acestei epoci nu sunt interesați de ea”.

Părinții au spus: „Nu vă temeți de amăgire” [1306.] Căci „amăgirea nu vine din Rugăciunea lui Iisus din minte, ci din acțiunea greșită sau din încrederea în sine prin înșelăciunea vrăjmașului”, care, de exemplu, „înșală că căldura naturală vine din har” [1307] .

Există o opinie comună, profană, conform căreia cineva poate începe rugăciunea mentală doar după ce se curăță de patimi. Aceasta se datorează, desigur, amenințării înșelăciunii. Și este trecută cu vederea absurditatea evidentă a unei astfel de idei. În legătură cu aceasta, s-a spus: „Vi s-a spus că trebuie mai întâi să vă curățați patimile”, dar aceasta „se referă la rugăciunea contemplativă înaltă”, în timp ce această rugăciune activă, „simplă, care poate totuși duce la rugăciunea înaltă”, este tocmai ceea ce curăță pe cineva de [patimi] .

Se știe că „amăgirea își are originea într-o opinie nobilă și în încăpățânarea proprie” și că aceasta se vindecă prin „smerenie, studiul Sfintei Scripturi și sfaturi spirituale, dar nu prin evitarea antrenamentului activității mintale... Nu ar trebui să evităm activitatea mintală, căci ea nu ne aduce amăgire, ci dimpotrivă, deschide ochii minții către discriminarea și cunoașterea amăgirii, pe care nimeni nu o poate înțelege vreodată fără să învețe această sacră activitate mintală, chiar dacă este un mare postitor și o persoană tăcută” [1309] .

Și atunci ce se întâmplă? Este rugăciunea cauza iluziei? Absolut nu! Dimpotrivă, „fiind o artă spirituală... rugăciunea mentală sacră... acționată prin harul lui Dumnezeu, curăță o persoană de toate patimile, o inspiră la cea mai zeloasă respectare a poruncilor lui Dumnezeu și o păzește nevătămată de toate săgețile vrăjmașului și de amăgiri . ” [1310]

Așadar, „nu vă temeți de amăgire” [1311.] Căci „rugăciunea inimii nu se teme de amăgire... Rugăciunea circulară săvârșită în inimă nu se teme niciodată de ea” [1312.] Tocmai metoda activității mentale este calea „care duce la limanul deznădăjduirii și eliberarea de frica de amăgire sau de căderea din vicleșugurile demonilor” [1313.] Această idee este confirmată de mulți; rugăciunea inimii este recunoscută de Sfinții Părinți ca fiind cea mai sigură și infailibilă cale a asceticii [1314] .

Pericolele pândesc în primul rând la nivelul rugăciunii verbale, în abordările rugăciunii mentale, unde riscul de a rătăci în sălbăticia pseudo-rugăciunii imaginative este cel mai mare. Dar „în rugăciunea inimii, mintea, de îndată ce intră în inimă, este imediat eliberată de întuneric, devine imediat împăcată, se liniștește, se bucură, se încântă, se oprește [și] se purifică [”] .

Când mișcarea de sine se realizează la nivelul inimii, când „inima însăși începe să creeze rugăciune... – aceasta este calea nealiată a rugăciunii mentale” [1317] .

Așadar, „în ceea ce privește rugăciunea mentală... nu poate exista nicio îndoială și nu poate apărea amăgire din ea, deoarece Numele lui Hristos este invocat în inimă fără distragere, iar El ne curăță de întuneric și ne conduce la lumină”. Dar „alte metode pot fi periculoase, căci sunt ușor abordate prin fantezie și amăgirea pătrunde în minte... În afară de rugăciunea mentală circulară, toate celelalte forme de rugăciune [1318] pot fi distorsionate în timp, când simplitatea se pierde și o persoană începe să se aprobe pe sine ” . [1319]

Cunoștințe secrete

Textele ascetice sunt notoriu de reticente în ceea ce privește metoda sacră, iar detaliile și nuanțele legate de tehnicile tehnice lipsesc complet. Am auzit cele mai neconvingătoare speculații pe această temă, iar unii consideră această circumstanță derutantă, intimidantă și lipsită de neîncredere față de însăși ideea de luptă interioară. Să încercăm să înțelegem motivele care au determinat reticența Părinților. Vom indica patru motive principale ale acestui fenomen. Deși toate sunt interconectate, ca derivate ale primului motiv fundamental, le vom examina separat pentru o mai bună înțelegere a imaginii de ansamblu.

***

O mare taină — iată ce spune Sfântul Paisie despre metoda rugăciunii inimii: „Această rugăciune este numită de sfânta artă a artelor... Această rugăciune, sau mai degrabă, lucrarea inimii... unde a fost creată și a înflorit... acolo s-a păstrat arta creării acestei rugăciuni ca o mare și inefabilă taină, cunoscută numai de Dumnezeu și de cei ce o săvârșesc”[1320] .

Cunoașterea interioară — gnosis isothera [1321] — este o învățătură secretă, păzită de ochii curioși și de privirile iscoditoare, conform principiului: *nu aruncați mărgăritarele voastre înaintea porcilor* [1322.] Reținerea scriitorilor spirituali este pe deplin justificată și de înțeles, căci, așa cum se spune, noi *propovăduim înțelepciunea lui Dumnezeu, tainică, ascunsă* [1323.] Prin urmare, „taina rugăciunii este ascunsă de curiozitate și frivolitate” [1324.] Din acest motiv, textele isihaste sunt neinformative în ceea ce privește detaliile practice; detaliile sunt omise și este oferită doar schița generală a învățăturii.

Transmițându-și cunoștințele despre metodă, părinții au scris „nu tot ce au văzut la bătrâni și au auzit de la ei”, ci „au ascuns unele lucruri, au acoperit altele, ca să *nu dăm lucruri sfinte câinilor* ”.1325 Totuși , au scris astfel pentru ca esența să fie „clară pentru cei care își urmează bătrânii pe aceeași cale”, adică pentru cei inițiați în acest subiect, în munca practică.1326

Prin urmare, „am scris în parte” pentru ca „să fie complet clar pentru cei care cunosc această lucrare din experiență și ascunsă pentru cei care nu știu” [1327.] Am scris având în minte cititorii ocazionali, nepregătiți, spre beneficiul lor, respectând principiul: „Când prezentați învățătura... ceea ce nu pot conține, atunci prezentați-l în mod misterios” [1328.] Am scris, amintindu-ne de cuvântul Învățătorului nostru comun: *nu-l puteți conține acum* [1329] .

De aici și dificultatea citirii și înțelegerii corecte a lucrărilor patristice pe această temă. O învățătură „expusă în ascuns”, [1330] o artă „predată în secret de dumnezeiești părinți”, [1331] este, de asemenea, înțeleasă într-un mod special. Scrierile isihaștilor sunt inutile pentru studiul în cadrul slujbei și nu se pretează analizei raționale – aceasta duce doar la profanare. Ele își dezvăluie subtextele și sunt cunoscute în toată profunzimea lor doar prin practică,
prin experiența [rugăciunii.1332]

Cu alte cuvinte, aprofundarea cunoașterii depinde de corectitudinea și succesul în rugăciune, căci tocmai aceasta duce la dobândirea harului. Și pe măsură ce harul este dobândit, semnificațiile ascunse ale învățăturii sunt dezvăluite prin ajutorul său. Acestea sunt dezvăluite prin consultarea cu un mentor sau cu frații de credință, prin citirea rugătoare a scripturilor și prin instruirea personală directă de către Duhul Sfânt. De aici și îndemnul Sfântului Isaac: „Oricine vrea să știe aceasta, să practice „munca mintală ” . [1333]

Există, de asemenea, o lege a învățării spirituale bazată pe Scriptură. Cel care caută cunoaștere să și-o amintească: *Cine cere, primește, iar cine caută, găsește* . Iar pentru mentori, sună cam așa: Dă-i [1334] *celui care te întreabă* .

Până când nu cer cele mai importante lucruri, recunoștea Sfântul Iosif Isihastul, înseamnă „nu există pregătire a sufletului” și, prin urmare, nu vor primi cele mai importante instrucțiuni. „Pentru a primi cunoștințe, trebuie să ceară, iar apoi le voi răspunde. Altfel, nu vom *face decât să batem aerul* la întâmplare ... [1335] Nici măcar Domnul nu ne poruncește să răspundem atunci când nu vi se cere, ci spune: *dă celui ce cere* . El nu spune: celui ce nu cere... Dar pentru cei ce nu cer, este mai de folos pentru ei când ne rugăm pentru ei, ca să-și vină în fire. Atunci și ei vor cere. Și atunci, cu ușurință, bucurie și dragoste, le vom da din ceea ce Dumnezeu ne dă. ” [1336]

***

Tradiție orală . Al doilea motiv este în primul rând istoric, dar se referă și la secretul „marelui și nespusului mister”.

În vremurile străvechi nu duceau lipsă de purtători vii ai cunoașterii care predau pretutindeni metoda sacră novicilor, întrucât „această practică preasfântă a rugăciunii mentale strălucea în multe locuri unde locuiau sfinții părinți și existau mulți învățători ai acestei practici spirituale pe atunci” [1337] .

Astfel, de exemplu, deja în secolul al III-lea, Sfântul Anton cel Mare , lăsând moștenire ucenicilor săi „practica cea mai sârguincioasă a Rugăciunii lui Iisus... vorbește despre ea ca despre un subiect care nu necesită nicio explicație”. Zece secole mai târziu, Sfântul Nichifor Monahul vorbește despre căutarea locului inimii ca despre un „subiect bine cunoscut de toți” și omite detalii, „pentru motivul că în acele vremuri nu era nevoie de această învățătură ” . [1338]

Existau suficienți mentori pentru toată lumea, iar principiile de bază ale metodei erau bine cunoscute - și, prin urmare, nu era nevoie să fie reproduse în scris. Părinții antici „presupuneau că învățătura despre rugăciunea artistică era atât de cunoscută încât nu considerau necesar să o menționeze constant”, consemnând-o pe hârtie. În mod similar, mai târziu, de exemplu, la Sfântul Grigore Palama, „nu există o descriere detaliată a tehnicilor rugăciunii artistice... O astfel de sarcină i se părea inutilă datorită faimei universale a rugăciunii mentale ” . [1339]

Cu o abundență de ghizi experimentați, învățăturile erau transmise direct, prin comunicare personală directă între novice și bătrân. În acest fel, se împărtășea tot ce ținea de tehnici specifice și de stăpânirea subtilităților artei spirituale. Prin urmare, din nou, nu era nevoie să se scrie nimic sau să se compună tratate.

Tradiția transmiterii orale a învățăturilor era cea mai optimă. În primul rând, proteja împotriva *aruncării de perle* în fața celor care ar fi putut *să le calce în picioare* . În al doilea rând, contactul personal permitea mentorului să recunoască și să ia în considerare caracteristicile individuale ale elevului, ghidându-l astfel pe fiecare pe propriul drum unic. În al treilea rând, elimina cazurile de neînțelegere și interpretare arbitrară a metodei, ceea ce este un fenomen frecvent în studierea surselor scrise.

Creativitatea, atunci când este predată, necesită o abordare creativă a predării în sine. Și aici, transmiterea cunoștințelor din gură în gură, din inimă în inimă, este

cea mai bună metodă. Acest lucru este valabil mai ales pentru practica spirituală, o chestiune deosebit de personală și intimă. Preotul, observând structura spirituală și maturitatea elevului, găsește o abordare unică pentru fiecare dintre ei pentru a asigura o transmitere vie a experienței.

De-a lungul timpului, perioadele de declin spiritual, persecuția, ruina și epuizarea învățătorilor i-au obligat pe părinți să-și așterne cunoștințele pe hârtie. Drept urmare, „părinții au așezat în cărți sfânta învățătură, plină de înțelepciunea Duhului Sfânt, despre această rugăciune divină". Și „aceasta a fost rânduită prin Providența specială a lui Dumnezeu, pentru ca această lucrare divină să nu cadă în uitare completă " . [1341]

***

Prelest . Un motiv convingător pentru tăcerea părinților a fost precauția. Îngrijorările au fost întotdeauna ridicate de entuziaști nepregătiți, dar îndrăzneți, atât printre laici, cât și printre monahi, care au încercat să se angajeze prematur în practici mentale, ceea ce, în mod firesc, putea duce la erori și iluzii.

Problema este ilustrată de gândul Sfântului Paisie al Moldovei cu privire la publicarea traducerilor sale, în special a Filocaliei . Sfântul bătrân mărturisește într-o scrisoare: „Din cauza publicării tipărite a cărților Părinților... mă tem și tremur" ca acestea să nu fie accesibile „tuturor creștinilor ortodocși în general... ca alte cărți" și ca nu cumva „consecința acestui lucru să fie amăgirea celor care, fără îndrumarea celor experimentați, învață din ele practica rugăciunii mentale". Căci „această rugăciune este o sabie spirituală, dată nouă de Dumnezeu pentru măcelărirea vrăjmașului, dar pentru cei care o folosesc cu neîndemânare, există un pericol - ca nu cumva să o întoarcă pentru a se măcelări pe ei înșiși. Prin această rugăciune vreau să spun... săvârșită artistic de minte în inimă " . [1342]

Din aceleași preocupări, Sfântul Teofan Zăvorâtul a prescurtat tratatul Sfântului Simeon Noul Teolog „Despre cele trei forme de atenție și rugăciune", eliminând descrierea „metodelor externe". El a susținut că acestea „i ispitesc și îi distrag pe unii de la lucrare, în timp ce pe alții le distorsionează însăși practica" și că „aceste metode, din cauza lipsei de îndrumare, pot fi însoțite de consecințe dăunătoare " . [1343]

Aceste temeri nu sunt nefondate. Acest lucru este confirmat de experiența Sfântului Ignațiu al Caucazului, care a inspectat Mănăstirea Valaam în 1838. Numeroase cazuri de iluzie severă au fost descoperite acolo, nu numai în rândul novicilor, ci și în rândul bătrânilor pustnicilor. În raportul său, sfântul, în special, recomandă: „Să nu se dea cărțile Filocaliei începătorilor, deoarece prin însăși scopul lor au un scop exclusiv unilateral: sobrietatea sacră și rugăciunea mentală - practici potrivite pentru cei care au progresat" și „inaccesibile începătorilor, servind pentru ei drept cea mai mare cauză a iluziei " . [1344]

Totuși, să repetăm aici din nou, spre reamintire: „Este rugăciunea cauza amăgirii? Nicidecum!... Ci încăpățânarea și mândria celor încăpățânați slujesc drept cauză a amăgirilor demonice și a tot felul de daune spirituale" [1345] .

***

Blasfemia . Varlaamismul, deja discutat ca o formă de amăgire și erezie, va fi menționat aici cu un cuvânt nepoliticos. Acesta este încă un motiv pentru a ascunde*perlele*adevăratei cunoașteri de cei din afară, deoarece cei afectați de această afecțiune nu caută doar*să calce în picioare lucrurile sacre*, ci și*să vă sfâșie*[în bucăți] .

Toată lumea cunoaște povestea lui Varlaam din Calabria, dar ea nu s-a încheiat cu el; ea continuă până în zilele noastre, iar timpul nostru are și el propriii săi Varlaamiți locali [1347] .

În zilele noastre, „din cauza ignoranței, calea sfinților părinți a fost considerată lipsită de valoare și, din cauza lipsei de discernământ, a ajuns să fie numită calea amăgirii". Iar „pe cei care o urmează" acești ignoranți proști „îi numesc amăgiți" . [1348]

Însă această poveste nu a început cu Varlaam. Cu șapte secole înaintea lui, Sfântul Isaac Sirul a scris despre rugăciunea mentală: „Consider că este corect să nu proclamăm această „metodă de rugăciune... și să nu descriem rânduiala acestei rugăciuni nici prin cuvinte rostite, nici prin inscripții scrise, ca nu cumva cititorul, neputând înțelege ceea ce citește, să considere ceea ce este scris lipsit de sens" și, luând-o drept nonsens, să nu supună sacrul profanării, batjocurii și [blasfemiei] ."

Povestea tulburărilor din secolul al XVIII-lea, cu care a trebuit să se confrunte Sfântul Paisie al Moldovei, este instructivă. Sfântul bătrân a descris în detaliu această tragică întâmplare. Să ne amintim un scurt fragment din ea.

Un anumit călugăr, un filosof vanitos... s-a înarmat atât de diabolic cu blasfemii împotriva acestei sfinte rugăciuni, încât i-a întrecut incomparabil chiar și pe vechii eretici blestemați, Varlaam și Akindynos, care au blasfemiat această rugăciune. Căci el, netezându-se nici de Dumnezeu, nici de oameni, a îndreptat blasfemii atât de cumplite, rușinoase și josnice împotriva acestei sfinte rugăciuni, împotriva adepților și practicanților ei, încât nici măcar o persoană castă nu putea suporta să le audă. Mai mult, a stârnit o persecuție atât de mare împotriva adepților acestei rugăciuni, încât unii, abandonând totul, au fugit din acele meleaguri. „Alții, fiind slabi la minte, au fost împinși la o asemenea nebunie de cuvintele lui stricate, încât au înecat chiar și unele dintre cărțile lor patristice în râul Tiasmin, legând cărămizi de ele... Când, nemulțumindu-se cu blasfemia verbală, a decis să o scrie, atunci, prin pedeapsa lui Dumnezeu, a orbit de ambii ochi, iar intenția sa de luptă împotriva lui Dumnezeu a fost oprită" [1350] .

Trebuie adăugat că tocmai acest eveniment l-a determinat pe Sfântul Paisie să „se teamă și să tremure" și să pună la îndoială publicarea Filocaliei. El era precaut în a-și publica traducerea în tiraje mari, conștient de nivelul de iluminare spirituală din societatea contemporană și, de asemenea, conștient de principiul menționat anterior: „Mândria excesivă este urmată de amăgire, amăgirea de blasfemie. " [1351]

***

Totuși, în vremuri de sărăcire spirituală, în perioadele în care cunoașterea căii luptei interioare se pierde și transmiterea vie a tradiției este întreruptă din cauza lipsei de mentori experimentați, atunci trebuie să se aleagă între nevoia de a-i proteja pe unii de amăgire sau de a-i priva pe mulți de învățătura lor mântuitoare. Vedem că sfinții părinți au ales mântuirea majorității, străduindu-se „să împiedice lucrarea divină să cadă în uitare completă ” . [1352]

S-a hotărât publicarea Filocaliei Sfântului Paisie; acesta nu avea să regrete și avea să mărturisească în curând: „Sunt copleșit de bucurie, întrucât aceste cărți nu vor mai fi condamnate la uitare totală și zeloții le vor putea dobândi cu mai multă ușurință” [1353] .

Cuviosul Vasile de Polianomerul în prefața la prima ediție a tratatului Cuviosului Isihie scrie: „Acum, când această învățătură a căzut în uitare și neglijare completă, și mulți încep să lupte din dreapta și din stânga, corupând această cale interioară și încearcă de sus și de jos să o acopere cu pământ, astfel încât să o facă complet necunoscută oricui, este o nevoie necesară să scriem despre aceasta și să adăugăm cele scrise la cartea sfântă a lui Isihie al Ierusalimului, care nu conține nimic altceva decât înțelegere și învățătură pe calea lucrării mentale sacre” [1354] .

De teama de a tenta cititorii fără experiență, manuscrisul „Despre efectele rugăciunii sincere”, care transmite experiența Sfântului Basilisc al Siberiei, nu a fost publicat mult timp. Publicarea pe scară largă a fost în cele din urmă decisă cu binecuvântarea Stareților Nicodim din Karul : „Este neînțelept să-i privezi pe adevărații căutători de strădania spirituală din cauza unei astfel de frici. Toată lumea să cunoască Rugăciunea lui Iisus, chiar dacă doar câțiva se angajează cu seriozitate în această sfântă ispravă și, după ce au realizat rugăciunea neîncetată, se vor ruga pentru nebuni; altfel, toată lumea se scufundă în mocirla nehotărârii... Trebuie să vorbim cu îndrăzneală despre Rugăciunea lui Iisus, cu expresie artistică . ” [1355]

Dar ce putem spune despre vremurile noastre? Sunt speciale în multe privințe. Ca niciodată înainte, cuvintele apostolului capătă o formă reală: „ *Copii,* acestea sunt zilele din urmă”. Astăzi este timpul să adunăm și să publicăm tot ce are valoare spirituală, cât timp încă există ocazia . Acest lucru se face cât mai bine posibil: „În aceste zile, slavă Domnului, mulți vorbesc despre rugăciunea mentală și publică un număr incredibil de cărți pe această temă . ”

Iată cum își explică Sfântul Iosif Isihastul motivele pentru care a scris tratatul „Trâmbița mișcătoare a Duhului”. Calea practicii mentale a devenit „dificilă și spinoasă în zilele noastre din cauza lipsei de călători, deși în vremurile străvechi toți părinții purtători de Dumnezeu au mers pe această cale. De aceea, eu... spre folosul fraților mei, am întreprins această mică lucrare, ascultând de porunca lui Dumnezeu” și „am intenționat să-mi scriu propriile cuvinte bâlbâite, căci dacă aceasta se dovedește de folos chiar și unui singur frate, voi fi răsplătit de Domnul pentru munca mea ” . [1358]

S-a scris mult astăzi despre metoda isihastă în sine și despre Rugăciunea lui Iisus. Tot ce au spus Părinții despre tehnicile artistice a fost publicat; orice „secrete” în această privință au dispărut de mult. Dar, deși totul este în general cunoscut, rămâne o nevoie stringentă de a înțelege detaliile care rămân „în culise” în scrierile Părinților.

Astăzi, în absența aproape completă a mentorilor experimentați, este deosebit de important să înțelegem corect sensul practic al tuturor nuanțelor metodei și să înțelegem cum să utilizăm corect tehnicile sale. O astfel de cercetare este de o importanță vitală pentru noi - noi, cei chemați să nu ne ferim de munca interioară din temeri lașe sau falsă umilință, ci să ne dedicăm cu îndrăzneală acestei isprăvi, reușind în același timp să ne ferim de greșeli și iluzii .

Mentorul infailibil

Se știe că „această mare dintre marile lucrări devine proprietatea multora, sau mai degrabă a tuturor, prin învățătură”, iar pentru aceasta „este necesar să se caute un îndrumător infailibil”. [1360] Această idee a fost repetată de Părinți timp de secole: „Întrucât aducerea jertfei mistice a rugăciunii lui Dumnezeu cu mintea în inimă este o artă spirituală, atunci fără învățătură, așa cum s-a spus mai înainte, acest lucru este imposibil”. Aceasta înseamnă că „este imposibil să înveți practica mentală a rugăciunii fără un îndrumător iscusit”. [1361] „Când studiezi știința științelor - rugăciunea - este nevoie de cea mai sigură îndrumare, este nevoie de cea mai mare prudență și precauție ” . [1362]

Găsirea unui ghid experimentat și de încredere pe calea spinoasă a rugăciunii mentale nu a fost întotdeauna ușoară în trecut, iar în timpul nostru este practic imposibilă. Acest lucru este valabil mai ales având în vedere cerințele pe care Sfinții Părinți le pun unui pastor: „Nu-ți descoperi gândurile tuturor, ci numai celor pe care îi știi că sunt duhovnicești, căci multe curse are diavolul.” [1363] Și ce înseamnă o persoană duhovnicească? Dacă acest lucru este clar, atunci este clar care sunt șansele noastre de a găsi o îndrumare adecvată, având în vedere că până și pastorii înșiși reușesc să facă din rugăciunea mentală o sperietoare: fără un ghid plin de har, spun ei, ne confruntăm cu o amăgire inevitabilă.

Această problemă are două fațete, iar prima necesită întrebarea: știm cum să căutăm un mentor? Fără a vedea bătrâni spirituali în jur, putem trăi în anticipare, sperând că unul va apărea cumva. Dar sfinții ne învață altfel. Ei ne poruncesc să „căutăm un mentor infailibil”, dar spun și: „Dacă nu există unul ca acesta la vedere, atunci trebuie să căutăm, fără a precupeți niciun efort”. [1364] Întrebarea nu este *unde* să găsim un mentor, ci *ce* putere spirituală trebuie investită pentru a cerși acest dar de la Dumnezeu.

Există o lege: un adevărat mentor este dat atunci când este cu adevărat nevoie de el. Acest dar trebuie câștigat, plâns pentru el, dovedit prin muncă perseverentă și rugăciune. Este dat conform poruncii: *„Bătuți și vi se va deschide ”*. Totuși, deși este promis că *„ oricine cere va primi ”*, nu oricine bate *primește* darul în forma pe care o așteaptă. Și aici atingem al doilea aspect al problemei mentorului.

„Dacă tot nu găsim” un adevărat mentor, atunci, așa cum se spune în cunoscutul tratat, „După ce L-ați chemat pe Dumnezeu, cu duh smerit, cu lacrimi, rugându-vă cu smerenie Lui, faceți cum vă spun” [1366.] Și apoi autorul își expune învățătura.

Astfel, Sfântul Nichifor, cândva mentorul Sfântului Grigorie Palama, oferă propriile sale scrieri drept ghid cititorilor săi. Astfel, în absența purtătorilor de cunoștințe vii, ne învață să luăm cărți în mână și să-i alegem pe sfinții părinți drept călăuzitori.

În secolele următoare, odată cu sărăcirea tot mai mare a spiritualității, această tradiție s-a consolidat tot mai mult. „Nu oamenii în viață mi-au fost mentori”, mărturisește Sfântul Ignațiu, care a devenit el însuși un mentor remarcabil, „ci sfinții părinți, care erau morți cu trupul, dar vii cu duhul” [.1367] Ni se recomandă: „În absența unor bătrâni în viață, experimentați în lupte spirituale în apropierea voastră, alegeți oameni sfinți care au migrat la cer și sunt glorificați de Biserică ” [.1368]

Cine, dacă nu sfinții și Duhul Sfânt care vorbește prin ei, sunt mentori spirituali în sensul cel mai deplin al cuvântului, mentori care nu se pierd? Dar a învăța din cărți nu înseamnă a te limita la citirea lor - învățătura este înțeleasă prin experiență practică personală, prin efortul de a pune în practică ceea ce ai citit. Apoi, Domnul Însuși oferă înțelegere conform principiului: „ *Atunci le-a deschis mintea ca să înțeleagă Scripturile* ” . Astfel, se dă putere pentru împlinirea activă a poruncilor Sale și se oferă asistență și în învățarea lucrului interior: profunzimile semnificative ale învățăturii sunt dezvăluite și devine clar ce anume trebuie făcut și cum să acționezi.

Ce spun mentorii înșiși despre acest tip de mentorat? Să privim în urmă peste câteva secole.

Cuviosul Vasile de Polianomerul : „Dacă este imposibil să găsești un bătrân experimentat în cuvânt și faptă, urmând exemplul Sfinților Părinți și care cunoaște bine scrierile patristice, atunci trebuie ca cineva, singur, în tăcere, să încerce din toate puterile să primească sfat duhovnicesc din învățăturile și instrucțiunile Sfinților Părinți, întrebând despre orice lucru și virtute” [1370] .

Cuviosul Paisie al Moldovei: „Dacă nu se poate găsi un instructor experimentat și iscusit în această rugăciune divină, căci în vremea de față... instructorii iscusiți în această practică dispar cu desăvârșire, nu trebuie să se dispere din cauza aceasta... Punându-și toată nădejdea în Dumnezeu, în consultare cu duhovnicul... trebuie, în loc de un instructor viu, să se asculte cu credință și dragoste de învățăturile cuvioșilor noștri părinți, luminați de harul lui Dumnezeu, care învață această practică divină în detaliu. Trebuie să se învețe această rugăciune din scrierile lor. Și harul lui Dumnezeu, prin rugăciunile acestor sfinți, cu siguranță va lumina și va învăța cum să stăpânească această lucrare divină fără să se rătăcească . ” [1371]

Bătrânul Paisie vorbește și despre motivele care i-au determinat pe părinți să ia condei și hârtie: „Unii dintre sfinții părinți, când au văzut că învățătorii adevărați

și neconvertiți ai acestei practici erau aproape pe cale să dispară, astfel încât adevărata învățătură despre cum să abordăm această rugăciune mentală să nu dispară, ei, mișcați de Duhul lui Dumnezeu, au descris o practică fundamentală: cum ar trebui începătorii să învețe să intre în inimă cu mintea lor, cum să creeze acolo rugăciune cu mintea lor cu adevărat și neconvertit. Această învățătură divină a lor trebuie oferită spre analiză . ” [1372]

Când, în tinerețe, Sfântul Paisie „s-a resemnat cu gândul că nu va putea găsi un îndrumător duhovnicesc pentru a trăi viața la care visa, și-a încredințat educația spirituală îndrumării Scripturii și a scrierilor Părinților, pe care a continuat să le studieze” tot restul vieții sale. „A studia cu atenție Sfânta Scriptură și scrierile Părinților zi și noapte - acesta a fost răspunsul său la lipsa unor îndrumători spirituali experimentați”. Devenind el însuși îndrumător, bătrânul a lăsat moștenire turmei sale: „Acum, când nu mai există oameni luminați direct de Dumnezeu, este necesar să ne bazăm pe Scriptură și pe învățăturile Părinților, ca să nu cădem în ispită, seduși de propria noastră înțelepciune. ” [1373]

S-a adresat fraților săi cu aceleași instrucțiuni: „Mă rog și cer sfinteniei Voastre, întregului sobor al sfintei Voastre mănăstiri: aveți râvnă dumnezeiască și credință neîndoielnică în cărțile părinților și în învățătura care se găsește în ele, adică în Dumnezeiasca Scriptură și în mintea tuturor învățătorilor ecumenici și ai întregii Sfinte Biserici” [1374] .

Într-o scrisoare către Stareța Maria (Protasyeva), care îi cerea sfaturi despre învățarea rugăciunii mentale, stareța scrie: „Citește cu sârguință și cu mare atenție și încercare în cărțile patristice despre rugăciune, săvârșită numai cu mintea în inimă... Dacă tu, cu ajutorul lui Dumnezeu, primești o adevărată înțelegere a ei din învățăturile sfinților părinți, atunci silește-te să o faci... și vei primi un mare folos din această rugăciune” [1375] .

Sfântul Ignatie al Caucazului: „În vremea noastră, când este aproape imposibil să găsești un învățător satisfăcător pentru aceste materii, ascetul trebuie să-și croiască drumul, bâjbâind, cu îndrumarea scrierilor Sfinților Părinți, în comoara cunoașterii duhovnicești și, la fel de bâjbâind, să selecteze din ea ceea ce este potrivit pentru el” [1376.] „Sfinții scriitori înșiși... poruncesc, din cauza lipsei de învățători, să se apeleze la citirea scrierilor patristice... Cărțile sfinte compilate de Sfinții Părinți ai Bisericii Ortodoxe sunt în vremea noastră singura cale prin care se poate ajunge la lumina adevărată – Hristos” [1377] .

În zilele noastre, „călăuzirea prin cuvântul lui Dumnezeu dintr-o carte, și nu de pe buze vii, este singura călăuzire care ne este dată... Nu există un îndrumător și un călăuzitor spiritual care să arate în mod infailibil calea spre mântuire, căruia cel ce vrea să fie mântuit să i se poată încredința cu toată încrederea!” [1378] Acest lucru este relevant mai ales în timpul nostru... Când cărțile patristice au devenit singurul nostru mijloc de călăuzire... Când dobândirea ușoară a oricărei cunoștințe spirituale de la o persoană este rară, când trebuie să căutăm în cărți fiecare astfel de cunoaștere și apoi să discernem în cărți ordinea, treptarea cunoașterii spirituale, faptele, stările” [1379] .

Bătrânul pustnic, ieroschemonahul Teodosie de Karulsky, a explicat referitor la avertismentele Filocaliei despre pericolul practicării rugăciunii artistice fără un îndrumător experimentat: „Acest lucru a fost spus în legătură cu acele vremuri când existau îndrumători pentru o astfel de lucrare, dar în timpul nostru regula lui Nichifor Monahul este mai potrivită... În caz de nevoie, când nu există un îndrumător-călăuzitor, se poate folosi metoda rugăciunii cu mintea și inima propusă de Nichifor Monahul cu ajutorul lui Dumnezeu”, adică, conform scrierilor sale și învățate în [1380] .

Sfântul Iosif Isihastul: „Astfel de învățători, care posedau practică și experiență, au dispărut și de aceea apar ispite, căderi și, în general, tot felul de dificultăți periculoase... Încearcă să-ți găsești un învățător care să te călăuzească pe această cale excelentă. Și dacă nu găsești unul, atunci urmează cu credință calea părinților”, indicată de faptele și scrierile lor. „Atunci vei avea mulți tovarăși și nu va exista niciun pericol de a fi înșelat.” [1381]

***

„Mentorul este Însuși Dumnezeu și lectura divină a operelor sfinților părinți”, spunea remarcabilul învățător și reînviator al tradiției practicii mentale, Sfântul Paisie al Moldovei ([1382]). După cum se știe, sfântul însuși nu a avut niciodată un mentor care să-l călăuzească pe calea luptei interioare, deși tânjea după aceasta încă din tinerețe. Cu sârguință, dar în zadar, a căutat îndrumare în patria sa și dincolo de ea, vizitând mănăstirile și schiturile din Rusia Mică, Moldova și Sfântul Munte.

Se știe, de asemenea, la ce l-a călăuzit Domnul prin astfel de căi: Sfântul Paisie a afirmat și a răspândit un principiu dovedit prin experiență: în absența bătrânilor, „să-L ai pe Dumnezeu și învățăturile Sfinților Părinți ca îndrumător”, să te lupți cu frații cu aceleași gânduri și „să te supui unii altora” [1383] conform principiului *că fratele ajută pe frate, ca o cetate puternică* [1384] .

Principiul în sine, desigur, nu este nou. Chiar și Sfântul Isaac i-a instruit pe cei care doreau să pornească pe calea luptei interioare: „Oricine dorește să înțeleagă aceasta, să... urmeze cu consecvență activitatea mintală. Și când va începe aceasta în acțiune, atunci o va înțelege el însuși și, desigur, nu va avea nevoie de un învățător”, căci însuși harul lui Dumnezeu învață [totul] .

Meritul Starețului Paisie constă în faptul că, călăuzit de principiul că „îndrumătorul este Dumnezeu Însuși”, a plantat un copac mare și extins de ucenici și adepți, ale căror vlăstare au ajuns până în secolul al XX-lea. Tradiția pe care a reînviat-o și experiența sa colosală ne oferă o idee călăuzitoare: în orice moment, singurul Îndrumător cu adevărat infailibil este disponibil tuturor. Munca și experiența noastră spirituală sunt necesare, dar nu valoroase în sine, ci mai degrabă pentru că ne conduc la adevăratul Îndrumător, Care apoi El Însuși ne conduce.

Acest principiu a fost ferm stabilit în tradiția asceților muncii mintale. „Mulți părinți din vechime au fost lucrători și învățători și se zideau și se întăreau unii

pe alții. Acum, odată cu lipsa unor astfel de oameni, dacă cineva este plin de râvnă pentru lucrarea lui Dumnezeu, atunci harul însuși îl luminează și îl ajută cel mai mult . ” [1386]

„Harul lui Dumnezeu, prin rugăciunile Sfinților Părinți, va ajuta și va învăța fără nicio îndoială cum să învățăm această lucrare divină de rugăciune” [1387] .

„Rugăciunea învățătorului nu cere, ci este învățătorul însuși: tu doar o asculți și îi îndeplinești cerințele cu exactitate, iar ea te va călăuzi cu semnul ei de încuviințare și îți va arăta ce trebuie să faci” [1388] .

Același lucru îl învață și asceții timpului nostru: „Rugați-vă așa cum vă îndrumă Dumnezeu” [1389.] Harul lui Dumnezeu „ne luminează mintea... Când vine, atunci el însuși îl învață pe om” [1390] .

„Rugăciunea este creativitate”, [1391] o creativitate sinergică – una împărtășită cu Dumnezeu. Căile și metodele sunt variate și individuale, fiecare găsindu-și propria cale de mântuire prin experiența personală în Hristos. El Însuși ne călăuzește, „El călăuzește fiecare persoană pe această cale așa cum voiește și cum Îi place ” . [1392]

Și într-adevăr, „atunci nu mai este nevoie de un mentor. Însuși *sinele nostru interior devine învățătorul* [1393] ” [1394.] La urma urmei, „fiecare persoană își primește *darul* de la Dumnezeu pentru a-L vedea. Dumnezeu îi revelează fiecărei persoane *cum* să-L vadă. Fără îndoială, există nenumărate moduri de a-L vedea pe Dumnezeu... Recurgeți când la unul, când la altul, pe măsură ce experiența, mintea însăși și Dumnezeu Însuși vă învață [1395] .

Cum anume învață Dumnezeu și cum se poate face acest lucru în practică? Modalitățile, așa cum s-a spus, sunt variate și „El instruiește pe fiecare așa cum voiește”, uneori în mod miraculos, alteori pe ascuns și alteori pe față. Există cazuri când Domnul trimite un înger sau un sfânt pentru instruire sau El Însuși luminează în vis.

De exemplu, așa cum s-a întâmplat în Cappadocia în 1890, un înger a apărut în realitate sub înfățișarea unui călugăr pentru a-i învăța pe țăranul Misael și pe fiica sa arta rugăciunii mentale. Apoi a continuat să-i învețe pe conaționalii lor, demonstrând metoda și tehnica. „Până la sfârșitul celei de-a treia nopți, imediat ce a terminat rugăciunea”, îngerul-călugăr „a dispărut din vedere ” .

Într-un manuscris athonit din secolul al XIX-lea se pot găsi descrieri ale unor exemple de învățătură plină de har. De exemplu, Dumnezeu, văzând aspirația sinceră a unui anumit călugăr, „a trimis un înger în vis”, care „a interpretat această rugăciune mentală și inimă fratelui... i-a arătat clar și viu” ce să facă. Îngerul l-a vizitat „de două, de trei și de multe ori”, sfătuindu-l: „Ai văzut cum pronunț rugăciunea; fă-o în același fel ” . [1397]

Un alt athonit, având nevoie de îndrumare, odată, în timp ce se ruga, „a intrat în contemplare” și „a văzut înaintea lui doi îngeri care țineau o carte deschisă numită Filocalia. Îngerii i-au arătat fratelui cu degetele pasajul din carte care

vorbește despre rugăciunea mentală, că un monah ar trebui să recite încet și foarte clar o rugăciune cu fiecare inspirație. Fratele, după ce a citit acest pasaj, și-a revenit . ” [1398]

De asemenea, Sfântul Iosif Isihastul povestește în scrisorile sale despre un anumit ascet căruia i s-a arătat în vis un bătrân care l-a instruit, l-a întărit și chiar l-a vindecat [1399] .

Aceasta amintește de poveștile Rătăcitorului nostru, care a studiat și el într-un mod similar. „Am visat că eram în chilia răposatului meu bătrân, iar el explica Filocalia... Am început să caut învățătura pe care mi-o dăduse... Bătrânul însuși a întors câteva pagini și a spus: «Iată-l»... Am ascultat cu atenție tot ce spunea bătrânul și am încercat să-mi amintesc cât mai clar și temeinic posibil . ” [1400]

***

În lipsa îndrumătorilor pentru rugăciunea mentală, pe lângă teama de amăgire, a apărut în vremea noastră o altă idee ciudată. Unii cred că rugăciunea mentală este un privilegiu rezervat exclusiv monahilor și deloc potrivit pentru laici.

În realitate însă, lucrurile stau altfel. Adevărații mentori apar, deși rar, iar unul dintre cei mai importanți dintre ei, Sfântul Iosif Isihastul, avea un concept clar definit în învățătura sa: „Pentru monahi, Starețul Iosif a pus ascultarea care Îl imita pe Hristos mai presus de orice. Pentru laici, a dat preferință rugăciunii mentale. ” [1401]

Desigur, unirea minții cu inima, dobândirea rugăciunii din inimă, este o sarcină comună atât pentru monahi, cât și pentru laici, dar există diferențe de abordări. Și acum este important pentru noi să subliniem că „preferința pentru rugăciunea mentală” este soarta laicilor. Sobrietatea mentală nu este privilegiul doar al asceților și contemplativilor, ci al tuturor celor care posedă o conștiință ce *folosește această lume ca și cum nu ar fi folosită.* [1402] [1403] Și aceasta este părerea isihaștilor înșiși și este înrădăcinată în adâncurile antichității . [1404]

Conform Sfântului Paisie Athonitul , „există laici care duc o viață foarte duhovnicească. Trăiesc ca niște asceți... Slavă lui Dumnezeu, sunt multe astfel de suflete în lume... Cunosc un cap de familie care spune constant Rugăciunea lui Iisus, indiferent unde s-ar afla. Acest om are mereu lacrimi în rugăciune. Rugăciunea lui a devenit auto-mișcătoare.”

Un alt exemplu. Un simplu muncitor, Ioannis, pe care Starețul Paisie „l-a învățat să spună Rugăciunea lui Iisus la locul de muncă”, a atins un asemenea nivel încât, după moartea sa, li s-a arătat călugărilor în vise și „a putut să-i ajute pe alții din cealaltă viață”. Starețul Paisie cunoștea un alt muncitor - un docher - care poseda o astfel de rugăciune încât a putut să învie din morți un păcătos nepocăit. Bărbatul, acum în viață, a trăit timp de cinci ani în pocăință. Când acest muncitor a venit la stareț, Sfântul Paisie „a văzut o strălucire pe fața lui și și-a dat seama că trăise o viață foarte spirituală ” . [1405]

Uneori este surprinzător faptul că Sfântul Teofan Zăvorâtul a învățat rugăciunea inimii gospodinelor obișnuite. De exemplu, i-a scris unei simple laice: „Fă din rugăciunea neîncetată, săvârșită în inimă cu mintea, un scop de atins. ” [1406]

Iată însă mărturia unui isihast modern: „Femeile reușesc mai ușor în rugăciunea mentală, grație lepădării de sine și ascultării pe care o arată față de îndrumătorul lor spiritual” [1407.] Și acest lucru este confirmat de experiența de viață: „Sunt mulți oameni în lume, în principal femei, care se ostenesc în rugăciune, în ciuda faptului că au griji lumești, copii, muncă și multe alte responsabilități” [1408] .

De fapt, laicii au acces nu doar la rugăciunea spontană a inimii, ci chiar și la cele mai înalte niveluri ale experienței spirituale - stările contemplative. „Fiecare membru botezat al Bisericii are ocazia să dobândească darul contemplării”, căci „acesta este de natură universală și se aplică fiecărui creștin ” . [1409]

Însuși Sfântul Grigorie Palama „subliniază că isihasmul este opera tuturor creștinilor”. Și, potrivit Sfântului Paisie al Moldovei, „fiecare creștin care este botezat și primește împărtășania... este chemat să aibă aceeași fire umană îndumnezeită ca Maica Domnului și Fiul ei... Marele învățător al rugăciunii mentale cheamă cu smerenie pe toți pe această cale ” . [1410]

Conform Sfântului Paisie Athonitul , acesta cunoștea personal un anumit laic, avocat de profesie, care practica Rugăciunea lui Iisus cu atâta seriozitate încât a atins cele mai înalte stări de rugăciune, rareori atinse chiar și de pustnici. Acest ascet urban putea să se înalțe la o contemplare profundă și, în această stare, să se cufunde în strălucirea luminii de pe Tabor.

Bătrânul Paisie a povestit și despre o ascetă secretă din marele oraș Ioannina. Ea lucra ca vânzătoare la un chioșc și nu abandona niciodată rugăciunea. „Mintea acestei slujitoare a lui Dumnezeu era adesea transportată în contemplare.” Clienții, desigur, nu puteau înțelege ce se întâmpla cu ea, crezând că își pierduse mințile și cădea într-o stare de amorțeală. În timp ce această aleasă a lui Dumnezeu rămânea în rugăciune contemplativă profundă, clienții înșiși luau ce aveau nevoie de la chioșc și lăsau [bani] .

Cunoscutul bătrân grec Ieronim din Egina își amintea că un anumit om remarcabil al rugăciunii i-a influențat enorm dezvoltarea spirituală. Era un țăran simplu, un bărbat căsătorit și cu copii, care „petrecea zile și nopți în rugăciune”. O dată pe săptămână, urca pe un munte din apropiere, unde, ridicând mâinile spre cer, intra în rugăciune contemplativă. Astfel, fără să se miște, „putea rămâne cu mâinile întinse în rugăciune îngenuncheată timp de două zile ” . [1412]

Conform spuselor unui contemporan, teolog învățat, a întâlnit întâmplător un preot simplu de sat și doi îngrijitori de biserică într-un sat de lângă Tesalonic, „oameni ignoranți, cei mai simpli”. A fost uimit să-i audă spunându-i că în timpul liturghiei contemplau adesea lumina Muntelui Tabor și că pentru ei, acest lucru nu era nimic neobișnuit. Ca răspuns la întrebările sale, au încercat să-i explice: „Ei bine, acea lumină nu este soarele. După aceea, când te uiți la soare, ai senzația că privești întunericul. Această lumină, când coboară, începi să vezi

totul complet diferit, începi să vezi lucruri complet diferite, evenimente diferite, stări diferite, prezentul, trecutul, viitorul”.

Omul de știință recunoaște: „Am fost atât de mișcat de acest lucru, încât s-a dovedit că stăteam printre niște simpli care au avut o experiență similară cu cea a Sfinților Grigorie Palama și Simeon Noul Teolog” [1413] .

Surse primare

Indiciile izolate care indică existența unei anumite metode sau a unei practici specifice de activitate mentală și inițială pot fi găsite încă din scrierile primilor Părinți. Cu toate acestea, nicio expunere sistematică a unei astfel de metode nu a supraviețuit în scrierile primului mileniu. Abia în tratatul Sfântului Simeon Noul Teolog „Despre cele trei metode de rugăciune”, care datează din secolul al XI-lea, apare prima mențiune concretă, deși extrem de laconică, a unei metode artistice de [rugăciune] .

Aici, pentru prima dată, este oferită o idee generală despre un complex de tehnici psihofizice și cerințele pentru condițiile externe care ajută la introducerea și reținerea minții în inimă, facilitează conexiunea minții cu inima, promovează dobândirea rugăciunii sincere și desfășurarea războiului mental.

Mai târziu, dar mult mai târziu, întâlnim încă trei surse. Părinții din secolul al XIV-lea, Nichifor Monahul [(1415)] , Grigore Sinaitul ([1416)] și Calist și Ignațiu de Xantopoulos [(1417),] relatează parțial textul menționat anterior al Sfântului Simeon în scrierile lor și îl completează parțial cu unele detalii. În plus, găsim unele clarificări în Triadele Sfântului Grigore Palama ([1418]).

De fapt, aceasta este tot ce ne-au lăsat Sfinții Părinți Bizantini - o scurtă descriere, de doar câteva rânduri, a metodei făcută de Sfântul Simeon și câteva detalii suplimentare, rare, de către adepții săi. În esență, există un text original și câteva comentarii. Deși diverse indicii sugerează că metoda era cunoscută de aproape toți asceții remarcabili, că a existat de la începuturile creștinismului și că a fost răspândită și rafinată. Cu toate acestea, în moștenirea scrisă a Părinților antici, acest subiect este prezentat extrem de rar.

Motivele pentru aceasta au fost deja discutate [(1419)] , dar acum subliniem că tot ce s-a scris și s-a spus despre metoda artistică în toate perioadele ulterioare secolului al XIV-lea nu este nimic mai mult decât o interpretare a materialului din cele patru texte bizantine menționate anterior. De exemplu, isihaștii noștri ruși remarcabili - Nil Sorski , Paisie al Moldovei și Vasile Polianomerulski - precum și sfinții din secolul al XIX-lea Ignatie al Caucazului și Teofan Zăvorâtul, nu spun nimic fundamental nou pe această temă în scrierile lor. Ei doar parafrazează și interpretează, uneori completând, învățăturile prezentate în sursele primare. Același lucru se poate spune și despre alți autori [(1420]).

Și totuși, toate scrierile ascetice, atât cele care au precedat, cât și cele care au urmat isihaștilor bizantini, sunt foarte importante pentru noi și necesită studiu. Acestea includ scrierile asceților contemporani din Muntele Athos, Grecia, Rusia și alte țări. Adevărul este că fragmente valoroase de cunoștințe sunt împrăștiate

în textele ascetice. Acestea sunt diverse detalii și detalii legate de experiența practică a celor care au lucrat în ascetism. Un astfel de material, studiat cu atenție, comparat cu lucrările altor părinți, comparat cu practica asceților vii și înțeles prin experiență personală de rugăciune, ne permite să descoperim principiile fundamentale ale metodei artistice și să o aplicăm creativ într-un mod accesibil.

Iată ce a scris Sfântul Paisie al Moldovei în această privință: „Sfinții părinți menționati anterior, așa cum se arată, prezintă începătorilor o învățătură și o experiență complet clară a învățării activității mintale. Și din învățătura lor, se poate înțelege învățătura altor sfinți despre această activitate, deși este prezentată într-un mod mai ascuns . ” [1421]

Tradiția scrisă păstrează în mod providențial ceea ce este mai esențial, astfel încât la momentul potrivit să putem completa cunoștințele lipsă. După cum arată experiența generațiilor de asceți, aceste scurte referiri la latura tehnică a problemei ne-au fost lăsate în cărțile patristice, astfel încât, în vremuri de sărăcire spirituală și lipsă de învățători, cei care caută rugăciunea să poată, cu ajutorul Duhului Sfânt, să restaureze metoda isihastă de practică mentală.

Să prezentăm acum, în traducere din Filocalia slavă, publicată de Sfântul Paisie, pasajele care ne interesează din textele menționate anterior ale surselor primare bizantine, pentru a le examina mai departe [1422] .

***

Mai întâi, ne îndreptăm atenția către Sfântul Simeon Noul Teolog. Acesta este cel mai vechi și mai concis text publicat, oferind o perspectivă asupra tehnicii artistice. Aici găsim nu atât o descriere a metodei, cât un indiciu asupra principalelor puncte de plecare.

„Stai într-un loc retras și liniștit, singur, într-un colț și, după ce ai închis ușa, adună-ți mintea de tot ce este trecător și deșert. Lipește-ți bărbia de piept și concentrează-te asupra inimii tale cu mintea, privind acolo cu ochii trupești și ține-ți puțin respirația, pentru a-ți menține mintea acolo. Încearcă să găsești cu mintea ta sediul inimii și lasă-ți mintea să rămână acolo constant. La început, vei întâlni acolo un întuneric și o rezistență impenetrabile. Dar treptat, dacă îți exersezi atenția minții zi și noapte constant, vei găsi - ce miracol! - o bucurie neîncetată. Căci mintea, străduindu-se în acest fel, se va stabili în locul inimii și apoi va găsi acolo ceea ce nu este nici văzut, nici cunoscut. ” [1423]

Așa este prezentat acest text în prima ediție rusă a Filocaliei din 1793. Traducerea din greaca veche în slavona bisericească a fost realizată de Sfântul Paisie al Moldovei din ediția venețiană din 1782 și are o reputație de [impecabilitate] .

Totuși, uneori apar îngrijorări legate de faptul că traducerea ar fi putut suferi din cauza cenzurii sinodale și că editorii „nu au interpretat corect” textul Sfântului Paisie, permițând abrevieri, introducând „o slăbire a preciziei terminologiei teologice și ascetice” [1425] .

Pentru a risipi astfel de îndoieli, să ne îndreptăm atenția către ediția venețiană cu care a lucrat Sfântul Paisie [în 1426] .

O traducere literală a fragmentului care ne interesează înlătură toate întrebările, arătând identitatea completă a originalului și textul publicat în Filocalia slavă [din 1427] .

***

În continuare, să ne îndreptăm atenția către scrierile Sfântului Nichifor Monahul. Textul este puțin mai detaliat decât precedentul și - în primul rând - autorul notează: „Trebuie să găsim un îndrumător care să nu fie înșelat. Când un astfel de îndrumător nu este disponibil, trebuie să căutăm mai sârguincios. Dacă tot nu găsim unul, atunci, după ce L-am chemat pe Dumnezeu, după ce L-am rugat cu smerenie, cu lacrimi și căință, fă așa cum îți spun. ” [1428]

Din această introducere devine clar că metoda artei este destinată începătorilor care nu au un îndrumător în rugăciune și sunt nevoiți să învețe din cărțile părinților [1429] .

Apoi este descrisă metoda, în care ceea ce Sfântul Simeon a spus deja este dezvoltat în detaliu: sunt discutate două moduri de a intra în inimă cu mintea.

„Se știe că respirația noastră este mișcarea aerului. Așadar, așează-te și, adunându-ți mintea, călăuzește-o respirând pe nări spre inimă. Îndreaptă-o și obligă-o să coboare în inimă pe măsură ce inspiri. După ce intri în inimă, antrenează-ți mintea să nu o părăsească repede. După ce s-a stabilit în inimă, mintea nu trebuie să rămână tăcută și inactivă, ci trebuie să repete constant: *Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!* – și să nu tacă niciodată. Astfel, smerind mintea, o păstrăm evazivă și inviolabilă atacurilor vrăjmașului.”

Dacă, după mult efort, nu reușești să intri în regiunea inimii așa cum ți s-a îndrumat, atunci fă cum îți spun și, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei găsi ceea ce cauți. Se știe că facultatea umană de a vorbi este legată de piept. Căci în interiorul pieptului, cu buze tăcute, conversăm cu noi înșine, citim rugăciuni, psalmi și așa mai departe. Și astfel, eliberându-te de orice gând - ceea ce este pe deplin posibil dacă dorești - permite acestei facultăți să spună în tăcere: *„ Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”* Și obligă-te să proclami continuu acest lucru în interior, înlocuind orice alt gând. Dacă persisti în această practică, atunci, așa cum s-a spus, în timp, prin aceasta, fără nicio îndoială, ți se va deschide intrarea în inimă, așa cum am învățat noi înșine din experiență. ” [1430]

***

În Operele Sfântului Grigorie Sinaitul, învățăturile care ne interesează se găsesc în capitolele „Despre tăcere” și în tratatul „Despre cum ar trebui o persoană tăcută să stea în timpul rugăciunii”. Noi detalii apar în descrierile metodei artistice de aici.

„Dimineața, stând pe o bancă înaltă de o palmă · coboară-ți mintea de la cap la inimă și menține-o acolo. Aplecându-te încordat, încordând pieptul, umerii și gâtul cocoșate până la durere, strigă neîncetat cu mintea și inima: *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!* Continuă să dai dovadă de stăpânire de sine și de efort pentru a-ți menține un spirit de pocăință.”

„Uneori, din cauza oboselii, trebuie să stai pe o bancă; alteori, pentru o vreme, să te întinzi pe o saltea pentru odihnă. Trebuie să stai cu răbdare... Plecându-te și adunându-ți mintea în inimă, dacă s-a deschis deja, cheamă-L pe Domnul Isus pentru ajutor. Îndură cu sârguință durerea din umeri și oboseala dureroasă a capului, căutând pe Domnul cu râvnă în inimă.”

„Uneori, Duhul Însuși atrage mintea la Sine, așezând-o în adâncul inimii și eliberând-o de obiceiul de a rătăci.”

„Isaia Pustnicul și mulți alți Părinți mărturisesc despre necesitatea de a restrânge respirația... Și Simeon Noul Teolog spune: reduceți treptat respirația nazală, ca să nu respirați prea repede.” „Restrângeți respirația plămânilor, ca să nu respirați prea greu, căci mișcarea viguroasă a aerului din apropierea inimii încețoșează mintea, împrăștie gândurile și alungă mintea din inimă.”

„Dacă observi gânduri necurate care se ridică în mintea ta, venind de la duhuri rele, atunci nu le acorda atenție, ci, încetinindu-ți respirația cât poți, închizi-ți mintea la inimă și cheamă-L des și cu răbdare pe Domnul Iisus, atunci vei zdrobi și distruge repede sugestiile, lovindu-le în mod nevăzut cu numele divin” [1432] .

***

Și, în final, Venerabilii Calist și Ignațiu. În lucrarea lor „Artă și regulă”, ei oferă cea mai detaliată interpretare a metodei [1433] .

La început repovestesc textul predecesorului lor: „În primul rând, ar fi potrivit să prezentăm metoda artistică a fericitului Nichifor - metoda naturală de a introduce atenția în inimă prin respirație nazală, care contribuie la concentrarea minții... Așadar, stai în tăcere în chilia ta, adună-ți mintea și îndrumă-o prin respirație nazală...” și așa mai departe [1434] .

Sfinții Părinți adaugă o serie de detalii repovestirii lor, împrăștiate în diverse capitole ale textului lor. Să citățm fragmentele care ne interesează.

„Cine dorește să practice sobrietatea minții, mai ales un începător, ar trebui să stea într-o cameră liniștită și întunecată în timpul rugăciunii, deoarece aceasta promovează concentrarea naturală a minții și concentrarea gândurilor... Vom adăuga că în timpul rugăciunii, întotdeauna, mai ales când se respectă regula rugăciunii, cine dorește să practice sobrietatea minții în inimă, mai ales un începător, ar trebui să stea în colțul unei chilii tăcute și întunecate. Aceasta este ceea ce poruncesc și învață în secret părinții și învățătorii divini, experimentați în această practică binecuvântată. Căci vederea obiectelor din jur distrage, prinde și risipește în mod natural mintea. Prin urmare, închizându-ne, așa cum s-a spus, într-o chilie liniștită și întunecată, împiedicăm mintea să rătăcească și să fie

distrasă de vedere. În acest fel, mintea, deși involuntar, se calmează și se adună treptat. După cum spune Vasile cel Mare : mintea, nedistrată de lucrurile exterioare și neîmprăștiată de simțuri în lume, se întoarce la ea însăși. ” [1435]

„Un începător ar trebui să petreacă zile și nopți în tăcere, adică în pomenirea Domnului Iisus Hristos, și anume: în rugăciune, introdusă neîncetat în inimă, cum s-a spus, introdusă în liniște pe nas și scoasă din nou în același fel, cu buzele închise, fără alt gând sau închipuire... Și din nou să se întoarcă la rugăciune, deși aceasta este o sarcină foarte dificilă, până când mintea se obișnuiește să oprească ușor înălțarea, căzând complet înaintea Domnului Iisus Hristos” [1436] .

„Stai pe o bancă mică într-o chilie liniștită și întunecată și, după ce ți-ai adunat mintea din vârtejul și rătăcirea ei exterioară obișnuită, adu-o în liniște prin respirația ta nazală în inimă și ține rugăciunea: *Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!* Împreună cu respirația ta, leagă și introduce cumva cuvintele rugăciunii, așa cum spune Sfântul Isihie: cu respirația ta nazală, leagă sobrietatea și numele lui Iisus și pomenirea morții și smerenia. ” [1437]

„Rugăciunea, cu atenție și sobrietate, se săvârșește, așa cum s-a spus, în inimă, fără niciun alt gând sau imaginație. Cu cuvintele: *«Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu»,* mintea se înalță, fără vedere și fără glas, către Însuși Domnul Iisus Hristos, care este invocat. Cu cuvintele: *«Miluiește-mă»,* se întoarce și se mișcă spre sine, căci nu poate să nu se roage pentru sine. Când mintea a experimentat perfecțiunea în iubire, atunci se îndreaptă pe deplin spre Însuși Domnul Iisus Hristos, primind asigurarea clară a milei . ” [1438]

„Dacă ne antrenăm mintea să intre în interior odată cu inspirația, atunci vom înțelege cu adevărat că, de îndată ce mintea coboară în inimă, ea respinge orice gând și devine singură și goală, negândindu-se la nimic altceva decât la invocarea Domnului nostru Iisus Hristos. Și invers, când iese de acolo și se întoarce spre exterior, este împrăștiată involuntar printre multe gânduri . ” [1439]

„Această lucrare este îndeplinită de minte, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, printr-o [invocație] sinceră, pură și nedistrată, cu credință, a Domnului nostru Iisus Hristos, și nu doar prin metoda artistică menționată anterior, care ne influențează firea, folosind respirația sau doar stând într-un loc tăcut și întunecat. Nu! Metoda artistică a fost dezvoltată de Sfinții Părinți doar ca un anumit ajutor în adunarea minții, pentru a o întoarce din rătăcirea ei obișnuită și, așa cum s-a spus, pentru a se îngriji de ea însăși. Din aceasta, mintea învață să se roage neîncetat, pur și nedistrat . ”

Învățătură secretă

Vom analiza în continuare aceste texte pe măsură ce aprofundăm subiectul. Deocamdată, vom oferi câteva comentarii generale.

Descrierile metodei artistice, după cum vedem, sunt extrem de rare. De fapt, ni se oferă doar schițe și indicii, o schiță generală. Prin urmare, cuvintele din textul Venerabililor Calist și Ignațiu nu sunt întâmplătoare: „părinții divini învață în secret”. [1442] Într-adevăr, expunerea voalată a metodei ascunde detalii

semnificative și necesită cercetări suplimentare, care pot fi realizate doar prin experiență personală. Apoi, subtilități practice, ascunse cititorilor, încep să se dezvăluie practicanților perseverenți. Pe măsură ce cineva se străduiește în asceză sinceră, harul lui Dumnezeu *deschide treptat ochii spirituali ai interpretului* , [1443] completând ceea ce lipsește și realizând astfel „învățătura secretă” - în conformitate cu structura personală și maturitatea spirituală a fiecăruia.

Aceasta înseamnă că, în implementarea metodei, ne rămâne un anumit spațiu pentru creativitate, având dreptul de a interpreta cadrul propus de Părinți. Adică, metoda presupune o abordare individuală, permițând un anumit grad de variație în detalii, deoarece „fiecare persoană are propria experiență de comuniune cu Dumnezeu ” . [1444]

Tocmai asta întâlnim în practică. Să observăm, de exemplu, cât de diferit poate fi înțeleasă referința textelor bizantine la *controlul* respirației în tradițiile greacă și rusă . Cu toate acestea, observăm că această diferență de abordare este pe deplin justificată dintr-o serie de motive, în special caracteristicile psihofizice ale diferitelor grupuri etnice.

Grecii, inclusiv cei de pe Muntele Athos, urmează adesea literalmente sfatul *de a-și ține* respirația și de a face pauze între inspirație și expirație, întrerupând temporar procesul respirator. Deși această tehnică implică constrângere, efort și tensiune, este benefică în anumite condiții. În Rusia, însă, acest sfat era înțeles în mod tradițional [diferit] .

Mai exact: nu *vă țineți* respirația , ci *mai degrabă restricționați-o* - adică încetiniți-i ușor ritmul și intensitatea, respirând lent, liniștit, calm și fără întreruperi forțate. Această abordare este mai eficientă pentru asceții noștri și contribuie la dobândirea isihiei, „aducerea într-o stare de liniște și adunarea minții din rătăcire ” .

Poate fi menționat un alt exemplu de dezacord. Unii Părinți sfătuiesc uneori împotriva combinării Rugăciunii lui Iisus cu bătăile pulsului. Așa învață, de exemplu, Sfântul Efrem de Katounakia: „Rugăciunea nu trebuie combinată cu bătăile inimii. Cu locul inimii - da, dar cu bătăile - nu.” [1447] Sfântul Serafim (Romanțov) a, de asemenea, „sfatuit combinarea rugăciunii cu respirația, dar nu legarea artificială a cuvintelor rugăciunii cu bătăile inimii, crezând că, atunci când este necesar, rugăciunea însăși va găsi acest ritm. ” [1448]

În același timp, majoritatea asceților vorbesc despre cât de benefic este să ascultăm ritmul inimii, combinând rugăciunea cu pulsul.

Astfel de discrepanțe sunt naturale; nu există contradicții aici. Metoda este una singură, dar fiecare persoană trebuie să o pună în practică în felul său. Principiile generale ale predării sunt una, experiența individuală alta. Atâtea căi, atâția oameni. Prin urmare, nicio tehnică nu este de obicei complet universală. La urma urmei, pentru unii, chiar și concentrarea asupra inimii poate fi contraindicată din simple motive medicale.

De asemenea, este important să se ia în considerare faptul că tehnicile variază inevitabil în funcție de preferințele subiective ale fiecărui mentor. Bătrânii variază nu doar în ceea ce privește componența lor, ci și în ceea ce privește instruirea primită. Unii cunosc una sau două tehnici, fie învățate odată, fie dăruite de Dumnezeu. Ei vor preda tuturor doar aceste tehnici. Alții caută pentru ei înșiși și au învățat multe prin experiență, dar predau doar ceea ce este cel mai ușor de înțeles și familiar pentru ei. Un al treilea bătrân este deosebit de înzestrat și are capacitatea de a ghida fiecare elev pe propria sa cale unică, pe măsură ce Dumnezeu îi dezvăluie ce este potrivit pentru fiecare elev, ținând cont de caracterul și [caracteristicile](#) sale fizice .

Prin urmare, fiecare bătrân învață în felul său, iar metoda isihastă este întruchipată în practică într-o multitudine de căi, direcții, abordări și tradiții. Acest lucru este dovedit de părinții din diferite epoci [(1450](#)).

„Nu toți asceții, de acum sau din vremurile străvechi, au mers întotdeauna pe aceeași cale” [1451.](#) Pe calea asceticii, „fiecare își găsește propria cale de rugăciune în conformitate cu sentimentele și nevoile sale” [1452](#) .

Prudenta cere să luăm în considerare astfel de lucruri și, din tot ce am citit sau auzit, să selectăm recomandări individuale adecvate, căutând în mod creativ detalii metodologice care se potrivesc propriei noastre structuri. Și nu uitați: scrierile patristice nu necesită o lectură formală, literală, ci o înțelegere în raport cu experiența personală. Moștenirea patristică presupune percepție creativă.

Aici, este pertinent un gând al renumitului ascet athonit, Starețul Hierotheos Didaskalos. Comentând scrierile Sfântului Simeon Noul Teolog, el notează: „Nu se pot urma cărțile literal. ” [1453](#)

Un exemplu simplu. Să luăm fraza din textul lui Grigore Sinaitul citată mai sus: „Dacă observi gânduri necurate care se ridică în mintea ta, emanând de la duhuri rele, atunci nu le lua în seamă.” [1454](#) Un cititor perspicace și cineva cu chiar și puțină experiență în rugăciune va înțelege că o lectură literală nu este suficientă aici - scurta predică a sfântului dezvăluie dezvoltarea gândirii sale. Îi este clar că în rugăciune nu trebuie să se ia în seamă nu doar gândurile necurate, ci orice gânduri, chiar și cele mai plauzibile. Trebuie să se taie orice sugestie, chiar și una care vine de la un înger, altfel rugăciunea se va pierde. Ca să nu mai vorbim de faptul că spiritele căzute sunt obișnuite să apară tocmai sub forma unui înger de lumină.

***

Note

[1027](#)

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

[1028](#)

Предувіе (*slav.*) – cuvinte de despărțire, avertisment.

1029

„Raționamentul lor, separat de practică, și în special raționamentul teologic, nesusținut de experiență spirituală, aduce mult rău Bisericii Ortodoxe.”
– *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit.* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 7.

1030

„Omul s-a săturat de cuvinte și de prescripții. El poate fi atins, uimit și dăruit lui Dumnezeu doar prin roadele experienței vii, pe care o vede în sufletele altora, pentru că el însuși nu are o astfel de experiență.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 122.

1031

„Tristă, chiar tragică, realitatea timpului nostru este că mulți vorbesc despre îndumnezeirea omului”, însă „fără a menționa calea sau metodele pentru a atinge acest scop. Aceasta este o eroare fundamentală. Căci, ca în toate științele, dacă nu există metodă, nu vor exista rezultate. Acest adevăr se aplică și teologiei ortodoxe. Atunci când teologia nu indică calea și metoda - adică metoda ascetică, isihastă - nu poate niciodată să conducă omul la scopul final. O astfel de teologie este periculoasă.” - *Hierotheus (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama ca athonit. TSL, 2011. P. 377.

1032

„Monahii greșesc enorm când vor să înlocuiască însușirea Rugăciunii lui Iisus cu fapte de ascultare!” – *Leon (Voskresensky), schimonah.* // Filocalia athonită. Athos, 2015. P. 56. „Monahii moderni... nu numai că nu reușesc să îndeplinească, așa cum se cuvine, acea singură ispravă contemplativă pe care părinții duhovnici antici și moderni o învață în acord, dar se și îndepărtează auzind despre sobrietate și rugăciunea inimii. În aceasta, ei sunt ca Varlaam, fiara latină” și alți „dușmani cei mai obsedați de această lucrare sacră”. Acum din nou, ca și atunci, „potriviul Satan prosperă”. – Contemplație sobră. Moscova, 2002. Pp. 19, 20.

1033

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Amintește-ți de prima ta iubire. TSL, 2018. P. 258.

1034

Vedeți mai jos pentru mai multe informații despre acest subiect, în secțiunea „Farmec”.

1035

Iosif Athonitul, Bătrân . Schiță a experienței monastice. Scrisoarea 48. http://hesychasm.ru

1036

„Ucenicii și discipolii ucenicilor Starețului Iosif Isihastul sunt gata să dea mărturie despre roadele căii ascetice și să-i călăuzească pe cei care îndrăznesc să o urmeze. Li s-a dat harisma unei mărturii simple, clare și practice. Iar Starețului Sofronie (Saharov), ca și cum, în plus, i s-a dat și capacitatea de a vorbi cu o profunzime uimitoare despre latura semnificativă a monahismului și a creștinismului în general. Tot ce este necesar pentru timpurile moderne este prezent în totalitatea afirmațiilor lor și nu este treaba noastră acum să ne plângem că nu a fost nimeni să ne învețe, că nu cunoaștem calea.” – *Episcopul Pancratie (Jerdev).* Asceții athoniți ai secolului XX. http://isihazm.ru

1037

Vom discuta aceste motive mai detaliat mai târziu, încercând să înțelegem de ce „sfinții părinți, deși învățau rugăciunea inimii, nu au oferit instrucțiuni precise”. – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 297.

1038

Se aplică aici principiul binecunoscut: „Dacă ai învățat arta rugăciunii prin propria ta experiență, atunci cuvântul meu îți este clar.” – *Sfântul Ioan Sinaitul.* Scara. Moscova, 1997. 27:21.

1039

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 59. http://azbyka.ru

1040

Grigore Palamas . Triade. Moscova, 1995. II, 2, 6. „Un atribut esențial, necesar al rugăciunii este atenția. Fără atenție nu există rugăciune.” Și „adevărata atenție, plină de har, vine din mortificarea inimii față de lume.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1998. Vol. 5. P. 115.

1041

Acesta ar putea fi primul volum al acestei ediții sau cărțile „Sabia războinicului”, „Despre rugăciunea lui Iisus: un tratat ascetic” sau „Începutul rugăciunii”.

1042

Isaac Sirul, Sf. Sl. 74. // *Ignațiu (Brianchaninov), Sf.* Creații. T. 2. http://azbyka.ru

1043

Pentru cei care intenționează să citească secțiunea „Ordine și metodă”, vă reamintim că al patrulea volum pe care îl țin în mână este precedat de al treilea, care conține secțiunea „Noi începuturi”. Acesta prezintă toate premisele necesare pentru a intra pe calea practicii inteligente. Este de datoria noastră să vă avertizăm încă o dată: fără pregătirea adecvată, nu ar trebui să încercați să aplicați nicio metodă sau tehnică în practică.

1044

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

1045

Ibidem.

1046

Hierotheos (Vlachos), Mitropolit . Sfântul Grigorie Palama ca athonit. TSL, 2011. P. 377; *Pankraty (Zherdev), Episcop.* asceții athoniți ai secolului al XX-lea. http://isihazm.ru

1047

Vezi, de exemplu: *Cuviosul Isaac Sirianul.* Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 56; *Prezbiterul Ilie Ekdik.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 85; Cuviosul *Nikita Stethat.* // Operele Părinților Ascetici Antici. Moscova, 2012. P. 543; *Cuviosul Filoteu al Sinaitului.* // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 385; Cuviosul *Nil din Sora.* // Ibidem. P. 385. Vezi și: *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Operele. Vol. 4. Cap. 49. „Despre isprăvile trupești și spirituale”; Vol. 5. Cap. 35. „Despre beneficiile și daunele isprăvilor trupești”.

1048

Inclusiv practicile general acceptate ale Rugăciunii lui Iisus (regula rozariului, cele cinci sute etc.), care nu implică metoda și tehnicile isihaste de practică mentală.

1049

„Fapte trupești: postul, privegherea, dormitul pe pământ, slujirea, meșteșugurile, ascultarea.” – *Sfântul Simeon al Evhaitei* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 119. Mai mult, „asceza trupească include: darea de pomană materială, primirea străinilor, participarea la feluritele nevoi și suferințe ale omenirii nevoiașe și suferinde. Aceasta include castitatea trupească, abținerea de la mânie, de la lux, de la distracții și distragere, de la batjocură și bârfă, de la toate cuvintele care exprimă răutate și impuritate a inimii. Aceasta include postul, privegherea, psalmodierea, îngenuncherea, statul în picioare în rugăciune în biserică și în chilie. Aceasta include ascultarea monahală și alte lucrări ascetice exterioare.” Și, de asemenea: „plânsul inimii, amintirea morții, auto-reproșul, conștientizarea și mărturisirea propriei păcătoșenii” – *Ignatie (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1998. Vol. 4. P. 355; Patericon. Moscova, 1996. P. 37.

1050

„Ferice de cel care a preferat munca mai bună, imaterială – spirituală – în locul muncii materiale, trupești.” – *Ilie Ekdik, preot.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. Cap. 85. „Postul, privegherea și rătăcirea sunt lucruri bune, însă acestea sunt doar osteneli ale evlaviei exterioare. Dar rangul creștinilor este cel mai lăuntric și nimeni nu ar trebui să se bazeze pe cele exterioare.” – *Marcu Ascetul,*

Venerabilul . // *Paisie (Velichkovsky), Venerabilul.* Clase entuziaste... Moscova, 1849. P. 159.

1051

Varsanufie cel Mare și Ioan, Venerabilii. Îndrumător al vieții spirituale. Moscova, 1995. Răspunsul 210.

1052

Sf. Nil Sorsky // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 385.

1053

Sfântul Nil Sorsky // Ibidem, p. 384.

1054

Luca 3:9 .

1055

Sfântul Ignațiu al Caucazului // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. Pp. 7, 8.

1056

Kuffel I. // Paisiy (Velichkovsky) , pr.: Autobiografie... M., 2004. P. 334, 335.

1057

Metallinos G., Arhipreot. Semnificația teologiei lui Grigore Palama... 2018. http://stbasil.center

1058

Arhimandritul Agathon Konstamonit (+2020), fiu spiritual al Sfântului Iosif Isihastul.

1059

Arhimandritul Agaton de Constanța. Măreția Ortodoxiei. http://myrophoros.blogspot.com

1060

Sfântul Ignațiu al Caucazului // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 49.

1061

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1998. Vol. 5. Cap. 11.

1062

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 137.

1063

Sfântul Grigorie Palama, expunând „învățătura despre tăcerea sacră”, vorbește despre isihasm ca fiind „calea preeminentă către cunoașterea lui Dumnezeu și îndumnezeire”, care duce la „cea mai înaltă stare a sufletului”. – *Vasile (Krivoshein), Arhiepiscop.* Operele teologice. Nijni Novgorod, 2011. P. 83.

1064

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Un cuvânt despre mântuire și perfecțiune creștină. Partea a 2-a // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2.

1065

Dacă „mântuirea este necesară pentru toți”, atunci „atingerea perfecțiunii este lăsată în voința celui care dorește... Perfecțiunea constă în comuniunea manifestă a Duhului Sfânt, care, intrând într-un creștin, îl transferă” practic „în veșnicie”, căci „perfecțiunea creștină, fiind o locuință în Dumnezeu, este un câmp nesfârșit de progres”. Perfecțiunea, așa cum spune Sfântul Ioan Scărarul (29:5), „luminează mintea și o renunță la tot ce este material, încât, la intrarea în acest paradis ceresc, îl ridică în mare măsură de la viața trupească, aducându-l într-o stare de extaz, în cer, spre contemplare.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* O predică despre mântuire și perfecțiune creștină. Partea a 2-a // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2.

1066

Căci *nimic necurat nu va intra în Ierusalimul ceresc* (cf. Apocalipsa 21:27).

1067

Să ne reamintim că asceticismul ortodox împarte dezvoltarea spirituală umană în trei etape. Prima este perioada *activă* , etapa purificării sau calea pocăinței, care culminează cu dobândirea deznădăjduirii inițiale și mântuirea sufletului pentru viața veșnică. A doua este perioada *contemplativă* , etapa iluminării sau a harului. A treia este perioada *îndumnezeirii* , etapa vieții perfecte la un nivel supranatural al existenței.

1068

Cum funcționează puterea purificatoare a suferinței, atingându-și apogeul în chinurile morții sau în moartea unui martir și eliberând sufletul din captivitatea patimilor - acesta este un subiect pe care intenționăm să-l examinăm în următoarele numere ale seriei noastre de cărți.

1069

„Dumnezeu este capabil, chiar și după moarte, să împlinească cu fiecare ființă rațională pe care a creat-o ceea ce a intenționat pentru ea... astfel încât fiecare ipostază umană să poată atinge întreaga, fără de început, plenitudinea vieții

divine.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Capitole despre viața spirituală. TSL, 2018. P. 42.

1070

Sfântul Nicodim al Sfântului Munte // Istoria mișcării Kollyvad. Penza, 2019. Pp. 89, 90.

1071

„Dacă ne rugăm în felul descris, atunci mintea înaripată va ajunge la Dumnezeu mult mai repede, se va uni mai ușor cu El și va dobândi tandrețe, pocăință și un simț al prezenței lui Dumnezeu. Dacă ne rugăm diferit, atunci realizarea tuturor acestora poate dura ani.” – *Arhimandritul Emilian.* Cunoașterea lui Dumnezeu... Moscova, 2002. P. 200. „Numai printr-o astfel de rugăciune o persoană atinge dezinteresul. Nici prin citit, nici prin multă psalmodie - o persoană va atinge vreodată dezinteresul. Dezinteresul vine numai prin rugăciunea mentală... Totul vine din rugăciunea mentală. Fără ea, nimic nu se întâmplă.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pp. 7, 9.

1072

„Isihasmul este învățătura ortodoxă despre mântuire ca îndumnezeire a omului.” – *Cuviosul Paisie al Moldovei* // Cuviosul Paisie Velicikovski: Autobiografie... Moscova – Athos, 2004. P. 320.

1073

„Dobândirea harului Duhului Sfânt ne va schimba viața – mai întâi în noi înșine... Vom locui în aceeași casă, printre aceiași oameni, dar viețile noastre vor deveni diferite.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* // Noul Patericon Athonitic. Moscova, 2013. Vol. 1. P. 223.

1074

Dumnezeu, care a poruncit ca lumina să strălucească din întuneric, ne-a luminat inimile ca să ne dea lumina cunoașterii slavei lui Dumnezeu (2 Corinteni 4:6).

1075

Vezi Luca 17:21 .

1076

Dacă vrem să mergem drept înainte, „fără să rătăcim, atunci să ne străduim să avem o singură acțiune a inimii” și „să ne preocupăm de un singur lucru: ca acțiunea rugăciunii să se săvârșească în inimă.” – *Sfântul Grigorie Sinaitul.* Opere. Moscova, 1999. http://hesychasm.ru Un copil duhovnicesc al Sfântului Iosif Isihastul își amintește: „Mulți au muncit în mănăstiri, chilii și schituri, dar nu tuturor li s-a dat darul de a descoperi taina muncii mintale pe care o poseda bătrânul Iosif. Și el, prin harul lui Dumnezeu, ne-a învățat această

artă, ca să nu pierdem timpul în căutări zadarnice.” – *Arhimandritul Agaton de Constanța.* Măreția Ortodoxiei. http://myrophoros.blogspot.com

1077

„Ca ființă psihofizică, omul cuprinde în sine atât lumea spirituală, cât și cea materială; ambele realități sunt concentrate în el... Omul, ca atare, este înzestrat cu multe calități psihofizice, dintre care cele mai importante sunt inteligența, voința și sentimentele. Numai prin dezvoltarea armonioasă și echilibrul acestor calități omul își atinge plenitudinea chipului și își împlinește destinul.” – Mitropolitul *Amfilohije (Radović)* . Omul – Purtător al Vieții Veșnice. Moscova, 2005. Pagina 33.

1078

Dacă „faptele trupești sunt postul, privegherea, somnul pe pământ, slujirea, mețesugurile”, atunci „faptele duhovnicești sunt dragostea, îndelunga răbdare, blândețea”. – *Sfântul Simeon al Evhaitei* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 119.

1079

„Dacă nu experimentăm cât mai multă suferință posibilă, vom rămâne incapabili de Împărăție.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Capitole despre viața spirituală. TSL, 2018. P. 26.

1080

Când susțin că ascultarea este mult mai ușoară decât încăpățânarea proprie, că este lipsită de griji și aduce fericire, ei vorbesc despre *roadele* ascultării. Dar aceste roade pot fi câștigate doar prin suferință și durere. Există suflete care sunt ascultătoare și umile din fire, iar pentru ele ascultarea vine relativ ușor. Dar acestea sunt excepția; pentru majoritatea, este o cale dureroasă.

1081

Matei 22:36–39 .

1082

Daniil (Voronin), Arhimandrit // Acționează întotdeauna conform iubirii. Moscova, 2021. P. 79.

1083

„Orice amărăciune, orice mânie și orice mânie să se depărteze de la voi; ci fiți buni unii cu alții, miloși și iertați-vă unii pe alții, cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi în Hristos.” (Efeseni 4:2, 31-32)

1084

„Se poate străbate și dobândi Duhul Sfânt oriunde, dar locul ideal este viața de comunitate... Întreaga luptă constă în a învăța să-ți construiești corect relațiile cu oamenii.” „Dacă vrem să îndeplinim cu succes lucrarea spirituală a sobrietății, nu trebuie să căutăm cauza dificultăților noastre în vecinii noștri, nu trebuie să ne amestecăm în viața lor, ci să-i acceptăm pe toți așa cum sunt. Unul ne va insulta, altul ne va lovi, un al treilea ne va arunca cu o piatră de pavaj, un al patrulea va scuipa... Toate acestea sunt o sursă de mare folos pentru noi. Când acceptăm totul de la aproapele nostru, atunci Dumnezeu ne dă har. Și diavolul nu poate pune păcat în noi , nici aproapele nostru nu ne poate ispiti.” Cei „care își mustră aproapele au sufletele posedate de un demon.” - *Arhimandritul Aemilian (Vafidis),* Predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. P. 116, 208, 224, 226.

1085

„Ca să fiți fii ai Tatălui vostru care este în ceruri, căci El face să răsară soarele Său peste cei răi și peste cei buni și dă ploaie peste cei drepți și peste cei nedrepți .” (Matei 5:45)

1086

Acceptându-i pe ceilalți așa cum sunt, urmăm câteva porunci din Noul Testament despre dragostea față de aproapele nostru. În special: Fă *altora așa cum voiești să ți se facă ție* (Matei 7:12 ; Luca 6:31); *Nu judecați, ca să nu fiți judecați* (Matei 7:1 ; Luca 6:37); *Nu judecați nimic înainte de vreme, până va veni Domnul, care va scoate la lumină lucrurile ascunse ale întunericului și va descoperi gândurile inimilor* (1 Corinteni 4:5).

1087

„Vă voi spune știința vieții cerești veșnice sau, și mai bine, o metodă care, fără trudă sau sudoare, îi conduce pe cei ce o practică la limanul deznădăjduirii și îi eliberează de frica de amăgire sau de căderea din fața vicleniei demonilor.” – *Sfântul Nichifor Monahul.* Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1088

Venerabilul Talasie al Libiei. Către Prezbiterul Pavel. Suta 1. Cap. 81 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3.

1089

Grigorie Palama, Sfântul // Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit . Sfântul Grigorie Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. P. 27.

1090

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Despre iubire. Capitolul 4. Capitolul 57, 80 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3.

1091

„Sfântul Grigorie Palama a formulat baza teologică și antropologică a metodei heshast” și a confirmat „importanța acesteia ca mijloc de înțelegere umană a Celui Atotputernic.” – *Arhimandritul Zaharia (Zahar).* Isihasmul Sfântului Grigorie Palama... http://apologet.spb.ru

1092

Romani 8:2 .

1093

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 2.

1094

Gheorghe [Kapsanis], arhimandrit. Îndumnezeirea... 2000. S. 19, 20.

1095

Vezi Matei 7:24–25 .

1096

Vezi Matei 7:26–27 .

1097

Psalmul 59:11 .

1098

Binecuvântat fie Domnul, căci mi-a arătat o îndurare minunată în cetatea întărită (*Binecuvântat fie Domnul, căci mi-a arătat o îndurare minunată în cetatea întărită*). Ps. 30:22 .

1099

Pe fiecare dintre cele trei fronturi, persoana care se roagă se află în diferite stări de conștiință, deoarece fluxul de energie mentală este distribuit diferit în fiecare caz. Pentru mai multe informații despre acest subiect, consultați această ediție: Secțiunea „Cunoaștere de sine”, Capitolul „Stări de conștiință” („Echilibru energetic”).

1100

Sofronie (Saharov), Arhimandrit // Noul Patericon Athonitic. Moscova, 2013. Vol. 1. Pp. 223, 224.

1101

„Starea de rugăciune dobândită în templul lui Dumnezeu și în timpul îndeplinirii pravilei chiliei continuă să însoțească o persoană și să acționeze în ea în toate

activitățile sale.” – *Ignațiu (Brianceninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996–1998. Vol. 4. Cap. 37.

1102

Iosif [Isihastul] cel Bătrân. Expresia experienței monastice. TSL, 2006. p. 112.

1103

Vezi: Marcu 4:37–39 .

1104

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1105

Îmbrăcați-vă cu toată armura lui Dumnezeu . (Efeseni 6:11)

1106

„Dobândim îndumnezeirea atât prin comuniunea neîncetată, împărtășirea cu Trupul și Sângele lui Hristos, cât și prin comuniunea cu Divinitatea în rugăciunea mentală neîncetată – cea mai desăvârșită strădanie spirituală.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 213.

1107

Efeseni 6, 11 ; 2 Corinteni 6, 17 .

1108

„Sufletul este purificat... nu prin munci trupești”, ci prin efortul „de a curge și a cădea continuu înaintea lui Dumnezeu, ceea ce este începutul adevăratei lucrări mentale”. Numai atunci „harul lui Dumnezeu însuși locuiește în sufletele pure și semnifică locuirea sa prin diverse acțiuni, cum ar fi rugăciunea neîncetată, lacrimile constante, bucuria extraordinară - independent de circumstanțele externe”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Sfântul* Rătăcitor. Moscova-Sankt Petersburg, 1998. pp. 162–166.

1109

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 501.

1110

„Părinții au stabilit metoda descrisă de transformare a minții în inimă pentru o purificare mai ușoară și mai rapidă a minții și a inimii... Sfinții Părinți au avut ca scop purificarea firii umane de patimi prin această unire a minții cu inima și pregătirea ei prin această purificare pentru a primi harul supranatural al lui Dumnezeu. Această metodă de rugăciune purifică mai repede decât toate celelalte metode.” – *Sfântul Nicodim al Sfântului Munte* // Istoria Mișcării Kollyvad. Penza, 2019. pp. 89, 90.

1111

„Această rugăciune sacră a minții, săvârșită numai cu mintea în inimă... este o artă spirituală... este lucrarea principală și neîncetată a monahilor... Această rugăciune divină a minții este mai mare decât orice ispravă monahală și, potrivit Sfinților Părinți, este culmea isprăvilor și izvorul virtuților... Calea acestei activități mentale - rugăciunea săvârșită în secret cu mintea în inimă - este calea infailibilă spre mântuire”, numită și „un rit sacru mental... o sabie spirituală... liniște sacră a minții și tăcere mentală.” - *Cuviosul Paisie (Velichkovsky).* Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. pp. 501, 513, 521, 525, 526, 527, 529. Vezi și: Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001; *Grigore Palama, Sfântul.* Triadele. M., 1995.

1112

„Dumnezeu ne-a luminat, iar lucrătorii sobrietății au stabilit o metodă specială de a sădi în inimă o rugăciune neîncetată către Domnul... Experiența a dovedit că această metodă are succes și a devenit aproape universală, iar toți cei care o practică cum se cuvine reușesc.” – *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. Pagina 158.

1113

Există numeroase mărturii despre cum Domnul învață rugăciunea mentală prin îngeri trimiși de El și cum îi luminează pe asceți în vise, arătând către cărțile necesare și demonstrând textele necesare. Vedeți mai jos pentru mai multe informații despre acest subiect în secțiunea „Învățătorul infailibil”.

1114

Vezi: Ioan 14:13–14; 15:16; 16:23–26 . „Aceste cuvinte ale lui Hristos sunt atât baza dogmatică, cât și cea ascetică a rugăciunii în numele Său.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 2003. P. 154. „Mântuitorul lumii... ne-a permis și ne-a dăruit să ne rugăm în numele Său preasfânt. Rugăciunea în numele Domnului Isus și după numele Său, așa cum a fost stabilită de El, se numește Rugăciunea lui Isus.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. http://azbyka.ru

1115

Leonov Vadim, Arhipreot. Fundamentele antropologiei ortodoxe. Moscova, 2013. P. 232.

1116

Psihofizic sau psihosomatic (din *grecescul* yuchv – suflet și sw~ma – corp), adică mental-fizic.

1117

„Efectul artistic al Rugăciunii lui Iisus este păzirea inimii de către minte în rugăciune.” – *Vasili Polianomerulski, Venerabilul* // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 326.

1118

Lipsa informațiilor despre această problemă în sursele scrise are propriile motive. Acestea sunt discutate mai jos, vezi secțiunea „Cunoștințe secrete”.

1119

„Există o ordine, un sistem în învățarea rugăciunii.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 1. http://azbyka.ru

1120

„Viața trupească și cea spirituală sunt stabilite de Creator în unire și corespondență una cu cealaltă și, prin ele, cu viața spirituală. Din aceasta putem vedea semnificația tehnicilor artistice folosite de sfinți și oferite nouă de ei în Filocalie.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 138.

1121

„Asceții tradiției isihaste știau din experiență că starea mentală a cuiva afectează starea fizică într-un fel sau altul. În funcție de starea internă a cuiva, cineva poate simți frig sau cald, inima poate bate mai repede sau mai încet și așa mai departe. Invers, o schimbare a stării fizice afectează întotdeauna psihicul cuiva. Prin urmare, învățând să controlezi și să-ți dirijezi funcțiile corporale într-un anumit fel, se poate atinge o concentrare mai mare în rugăciune. Această înțelegere stă la baza metodei isihaste.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov),* Puterea Numelui: Rugăciunea lui Iisus. 2004. Pagina 22.

1122

Artă (*slavă*) – artă, măiestrie. Rugăciunea artistică este o rugăciune extrem de iscusită, măiestrească, care utilizează tehnici psihofizice.

1123

1 Corinteni 6:20 .

1124

Marcu 12:30 . Tărie (*slav* .) – putere.

1125

„Omul este un întreg unic – în sine și în relația sa cu Dumnezeu”, prin urmare, „natura umană complexă este considerată în unitatea sa psihosomatică”. Această „abordare holistică a omului determină prezența metodelor

psihosomatice în asceza isihastă”. – *Pavel Serzhantov , Diacon.* Antropologie isihastă... http://azbyka.ru

1126

Vezi: *Grigore Palamas, Sf.* Triade. I, 2, 7.

1127

„Ascetismul, în dezvoltarea metodelor sale, nu numai că nu neglijează corpul și funcțiile sale, ci le folosește și pentru lucrarea spirituală. Eforturile ascetice trebuie să implice nu doar sufletul sau oricare dintre facultățile sale (voință, minte, sentimente), ci întreaga alcătuire psihofizică a unei persoane. Aceasta este practica străveche a monahismului.” – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. Moscova, 1996. P. 57.

1128

Conform învățăturii Sfântului Grigorie Palama, „adunarea minții” în rugăciunea mintală-inimică „este o chestiune a întregii naturi psihosomatice a omului”, o chestiune „în care principiile somatice și psihice se ajută reciproc și colaborează cu harul divin. Ca urmare a unei astfel de sinergii, procesele și stările psihosomatice naturale sunt umplute de conținut spiritual”, iar rugăciunea „îmbrățișează întreaga ființă umană, spirit, suflet și trup. Discursul despre corporalitate este de o importanță deosebită în rugăciunea isihastă. Nu numai spiritul ascultă de Dumnezeu, ci întreaga persoană, inclusiv trupul și simțurile. Simțurile unei persoane participă la procesul spiritual, dar ele însele se schimbă în acest proces, experimentând un tip special de rafinare și expansiune: se deschid, completate de o anumită dimensiune spirituală, devenind spirituale, inteligente.” – *Kosarev A.V.* Isihasmul ca practică de auto-adunare. Saratov. Cap. 3. http://cxpx.ru

1129

„Această mare dintre faptele mărețe devine proprietatea multora, sau chiar a tuturor, prin învățătură.” – *Sfântul Nichifor Monahul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru „Succesul în această faptă... este de obicei dat tuturor numai prin învățătură.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky)* // Viața și opere alese. Serpuhov, 2014.

1130

„Această cale necesită cea mai atentă cercetare și studiu: nu este doar *o cale îngustă* , ci și calea *care duce la viață* (Matei 7:14); este știința științelor și arta artelor. Așa o numesc Părinții.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Vol. 1. http://azbyka.ru

1131

Pericolul acestei idei este că, înțeleasă greșit, ea adorm și calmează, oferind o perspectivă falsă, o reasigurare iluzorie. O persoană continuă să investească în

lupte exterioare, în rugăciune verbală, în evlavie activă, sperând că totul va „veni” în cele din urmă de la sine. Nu caută și nu explorează metoda isihastă, nu lucrează pentru a elibera mintea de captivitatea rațiunii, pentru a rămâne în interior, pentru a cultiva atenția către inimă. Rezultatul, desigur, este bine cunoscut: rugăciunea inimii nu vine niciodată, iar viața merge înainte.

1132

„Purătenia sufletească este ordine, pregătire interioară. Facem tot ce ne stă în putere pentru a-I arăta lui Dumnezeu că sufletul nostru este ordonat și pregătit pentru El și că totul este deja în mâinile Sale.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pagina 57.

1133

„Una e când cineva ți-a deschis deja calea și urmezi o potecă bătătorită, dar cu totul altceva când în fața ta se află o pădure de nepătruns și nu poți vedea nimic.” – *Arhimandritul Agaton de Constanța.* Măreția Ortodoxiei. http://myrophoros.blogspot.com Uneori, prin providența lui Dumnezeu, darul rugăciunii inimii este dat anumitor aleși care nu au nicio cunoaștere. Dar numai ca o excepție de la regula generală: „Rareori îl primesc aceia direct de la Dumnezeu fără îndrumare... Și ceea ce se întâmplă rareori nu este lege.” – *Cuviosul Nichifor Monahul.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1134

Venerabilul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. Pp. 407, 526.

1135

Atunci „Învățătorul este Dumnezeu Însuși și lectura divină a operelor sfinților părinți... care, prin harul lui Dumnezeu, au prevăzut lipsa considerabilă din timpurile moderne... a învățăturii sănătoase și a învățătorilor adevărați.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky)* . Viața și operele alese. Serpuhov, 2014. Pp. 405, 407.

1136

Serjantov Pavel, Diacon. Antropologie isihastă... http://azbyka.ru

1137

„Dacă vrei, fiule, să dobândești în tine propria ta lampă a luminii mintale a cunoașterii duhovnicești, ca să poți umbla fără să te împiedici în noaptea adâncă a acestui veac și ca *pașii tăi să fie călăuziți de Domnul* (Ps. 37:23)... ca prin cea mai caldă credință și rugăciune să devii un împlinitor precis al poruncilor lui Hristos, atunci îți arăt o metodă minunată pentru aceasta, sau calea duhovnicească, care nu necesită muncă fizică sau ascetism, ci necesită muncă spirituală – atenție a minții și a gândirii, cu ajutorul fricii de Dumnezeu și al iubirii. În acest fel poți oricând cu ușurință să pui pe fugă hoardele vrăjmașe.”

– *Marcu Ascetul, Cuviosul* // *Nichifor Monahul, Cuviosul.* Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1138

„Le-a spus o metodă prin care puteau deveni puternici: să se detașeze de înclinațiile pasionale anterioare și să se îndepărteze de implantarea de noi pasiuni.” El „îi învață o metodă pe elevii săi care nu o cunosc, astfel încât să poată respinge atacurile pasiunilor. Această metodă nu este altceva decât paza minții: căci lucrarea ei este reflectarea sugestiilor.” – *Sfântul Pavel de Latar* . // *Sfântul Nichifor Monahul.* Despre sobrietate și paza inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1139

Calist și Ignațiu Xanthopoulos, Sfinții. Capitolele 18, 19, 24, 38, 53 // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru Toate acestea – atât „tehnica coborârii în inimă prin respirație”, cât și „singurătatea într-un loc tăcut și întunecat” – au fost dezvoltate „de sfinții părinți pentru nimic altceva decât pentru a facilita colectarea gândurilor, întoarcerea minții de la înălțarea sa obișnuită către sine și concentrarea atenției. Și aceasta dă naștere faptului că mintea începe să se roage neîncetat, pur și nedistrat.” – Ibidem.

1140

Ignațiu (Brianceninov), Sfânt. Despre Rugăciunea lui Iisus: orală, mentală și inimă // Opere. Moscova, 1998. Vol. 5. Cap. 26.

1141

„În ceea ce privește tehnicile psihofizice, adică o anumită poziție a corpului în timpul rugăciunii, plecăciunea capului, îndreptarea privirii către un anumit loc și însăși coordonarea ritmului rugăciunii cu respirația”, „aceste sfaturi decurg din viziunea [patristică] asupra corpului și fizicii în materia ascezei spirituale. Aceste tehnici fizice au aceeași origine și ordine ca ridicarea brațelor în sus, semnul crucii asociat cu prosternările, culcarea pe pământ și așa mai departe.” – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. Moscova, 1996. P. 57.

1142

„Când te rogi în fața unei icoane, icoana ajută, pentru că gândurile tale se mută de la icoană la persoana înfățișată. Dar când te rogi cu mintea, stând cocoșat cu ochii închiși, nu ar trebui să-ți folosești imaginația pentru a evoca diverse imagini, pentru că diavolul poate profita de acest lucru: îți va prezenta viziuni pentru a te înșela și a te face rău.” Cea mai corectă cale este „atunci când rugăciunea este săvârșită cu o minte curată, fără gânduri și diverse imagini, chiar dacă acestea sunt imagini ale lui Hristos sau imagini din Sfânta Scriptură. Acest lucru este periculos... Cea mai bună «imagine» este conștientizarea

propriei păcătoșenii și depravării.” – *Paisie Athonitul, Stareț.* Cuvinte. Moscova, 2013. Vol. 6. Pagina 64.

1143

Trebuie să „știm cum să folosim trupul și să-l implicăm în participarea la rugăciune”, **ceea** ce ne învață metoda isihastă, „ele ne învață să controlăm trupul”. – *Ciprian (Kern), Arhimandrit* . Antropologia Sfântului Grigorie Palama. Moscova, 1996. Pagina 53. „Noi, cei slabi și slăbiți în duh, suntem ajutați de tehnicile artistice sugerate de Sfinții Părinți din propria lor experiență și nu fără inspirația Duhului Sfânt... Pentru o vreme, avem nevoie de un îndrumător – o călăuzire în regulile (artele) exterioare ale legii rugăciunii, până când spiritul nostru rugător crește sub îndrumarea lor.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemonah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Paginile 128, 129.

1144

Calist și Ignatie Xantopoulos, sfinți. // Filocalia (în slavonă). 1793. Vol. 1. Cap. 24. Pp. 429, 430. http://metaparadigma.ru „Căci mai presus de toate, liniștea minții este acordată minții de către Domnul... și un oarecare ajutor este dat și de priceperea naturală a inimii prin inhalarea pe nări și prin așezarea într-un loc liniștit și întunecat și altele asemenea.” („Concentrarea minții este acordată în primul rând de către Domnul... și un oarecare ajutor este dat de metoda artistică de coborâre în inimă prin respirație nazală, prin așezarea într-un loc liniștit și întunecat și alte tehnici, care influențează cumva natura noastră”). – Ibid. „Ceea ce se caută în isprava acestei rugăciuni este unirea minții cu inima. Această unire nu poate fi realizată artificial. «Mijloacele artistice pot ajuta mintea să găsească intrarea în inimă, dar nu să se stabilească în ea.»” – *Arhimandritul Zaharia (Zahar),* Hristos ca și Cale... Moscova, 2002. P. 216.

1145

„O tehnică artificială poate ajuta un începător să găsească locul în care ar trebui să se concentreze atenția minții în timpul rugăciunii și, în general, în orice moment.” – *Arhimandritul Sofronie [Saharov].* Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. P. 147.

1146

„Este deosebit de potrivit să-i învățăm pe începători să privească în ei înșiși și, prin respirație, să-și introducă propria minte în ei înșiși” și astfel, „prin anumite tehnici, să-și concentreze mintea în ei înșiși... Căci chiar și mintea concentrată a celor care abia au început să se lupte sare constant în jur și trebuie să o reia constant, dar aceasta le scapă celor fără experiență.” – *Grigore Palama,* Triadele Sfinte. Moscova, 1995. II, 2, 7.

1147

„Am observat, pe baza unora dintre acțiunile mele, că imaginea rugăciunii din inimă, cu tehnici artistice, este foarte utilă pentru a-mi aduna mintea și a mă

aduce în fire.” De exemplu, „seara, înainte de culcare, m-am rugat, ca de obicei, timp de o oră cu rugăciune artistică din inimă. Mintea mea se lupta să înțeleagă cuvintele rugăciunii; a cedat irezistibil distragerii, regăsindu-se constant în vreo amintire din timpul zilei.” – *Schimonahul Nicodim de Karula.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1148

Venerabilul Herman (Gomzin) își amintește de mentorul său, pustnicul Alexandru din Ghetsimani: „Bătrânul a dobândit o asemenea pricepere în Rugăciunea lui Iisus nu fără dificultate. Îi era atât de greu, forțându-se să se roage la începutul luptei sale ascetice, încât prefera să mute pietrele din loc decât să se roage.” Chiar și un astfel de „gând îl tulbura, încât rugându-se își ruina mintea.” – *Herman Zosimovsky (Gomzin) , monah schim.* Testamente despre activitatea de rugăciune. Moscova, 1995. Pagina 39.

1149

„Ce putem spune despre începători, dacă până și oamenii desăvârșiți, nu numai după Hristos, ci și înainte de venirea Lui, și-au dat trupurilor o astfel de formă [folosind metoda artei] în timpul rugăciunii și au fost ascultați de Dumnezeu?” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadei. Moscova, 1995. P. II, 2, 10.

1150

„Bătrânul iubea tăcerea artistică și recurgea constant la ea. Îi venea ușor, pentru că rugăciunea sa din inimă nu încetase niciodată de când primise acest dar.” – *Sofronie, ieromonah.* Bătrânul Siluan. Paris, 1952. P. 79.

1151

De exemplu, Starețul Nicodim a recunoscut: „Rar reușesc să mă rog așa cum vreau, iar apoi, mult prea des, există răceală a spiritului, uscăciune, insensibilitate a inimii și distragere a minții. Inima este ca un zid de piatră; încerci să-l spargi și nu cedează imediat.” – *Nicodim de Karulsky, schimonah.* // Filocalia athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1152

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 1. P. 283.

1153

„Rareori oamenii primesc acest dar de la Dumnezeu fără instruire, prin propria lor muncă asiduă și căldura credinței lor; dar ceea ce se întâmplă rar nu este lege.” – *Sfântul Nichifor Monahul.* Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5.

1154

Ignațiu (Brianceninov), Sfânt. Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 115.

1155

Sfântul Ambrozie de la Optina . Scrisori culese. Moscova, 1995. Partea a 3-a. P. 126.

1156

Un exemplu este observația Starețului Teodosie: „Am venit în camera mea liniștită, dar nu am putut... să mă rog cu atenție, căci locul inimii mele era pierdut.” Totuși, „după ce m-am rugat Domnului în inima mea pentru ajutor, l-am primit imediat și pe nesimțit - însăși rugăciunea rostită în inima mea: Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-te! Și astfel, fără artificii, mi-am găsit locul inimii mele. Acum trebuia să le folosesc pentru a menține rugăciunea care începuse cu ajutorul lui Dumnezeu.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 133.

1157

Arhimandritul Sofronie (Saharov). Capitole despre viața spirituală. TSL, 2018. Pp. 78, 79.

1158

Vezi mai jos: Capitolul „Detalii despre metodă” („Uită de tot”).

1159

Artă (*slav* .) – artă, meșteșug.

1160

„Această rugăciune este numită de sfinți arta artelor.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky).* Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 375. „Lucrarea rugăciunii este pe bună dreptate numită arta artelor și știința științelor, deoarece oferă minții și inimii cunoștințe și impresii care izvorăsc din Duhul lui Dumnezeu.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1161

Venerabilul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. Pp. 526, 527.

1162

Miercuri: Matei 25, 18; 13, 12; 11, 12 .

1163

O trambulină este un dispozitiv pentru mărirea traiectoriei de zbor, de exemplu în săriturile cu schiurile, sărituri în apă sau gimnastică.

1164

Conectarea minții cu inima trezește energia spiritului, prin care este posibil contactul direct, real cu Duhul lui Dumnezeu. Aceasta este o abordare fundamental diferită de rugăciunea verbală sau de practica rugăciunii catolice, unde „înălțarea minții către Dumnezeu” are loc exclusiv virtual - prin lucrarea imaginației.

1165

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 55.

1166

„Rugăciunea este creativitate infinită, superioară oricărei alte artă sau științe. Prin rugăciune, intrăm în comuniune cu Ființa fără început; viața Dumnezeului existent prin sine insuși intră în noi prin acest canal... Demnitatea rugăciunii depășește valoarea oricărei alte activități, fie ea în sfera socială sau politică, științifică sau artistică.” – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* I Am. TSL, 2017. pp. 87, 99.

1167

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. Pagina 279. „Așa cum oamenii diferă între ei în ceea ce privește constituția fizică, obiceiurile dobândite prin educație și abilitățile mentale, tot așa ar trebui să difere și în ceea ce privește nevoile lor *.” – Sfântul Ignațiu al Caucazului.* // Biografia completă a Sfântului Ignațiu al Caucazului. Moscova, 2002. Pagina 129.

1168

Sfântul Maxim Mărturisitorul. Scrisori. Sankt Petersburg, 2007. P. 154.

1169

„O persoană se poate ruga într-o mare varietate de moduri. Fiecare persoană este un individ, fiecare dintre noi are propria cale și, prin urmare, totul joacă un rol: locul unde se săvârșește rugăciunea, starea și caracterul persoanei, clima din locul în care trăiește, oamenii din jurul ei... De exemplu, una e să locuiești în Essex și alta pe Sfântul Munte. Una e să fii într-un loc liniștit, pe un munte retras și cu totul altceva să fii într-o mănăstire cenobitică. Totul contează.” – *Elisei de Simonopetra, Arhimandrit.* Regula de Rugăciune Monastică... 2015. http://monasterium.ru

1170

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinți. Capitolul 23 // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 391.

1171

Ioan Sinaitul, Sf. Scară. M., 1997. 27:21.

1172

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 59.

1173

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 8.

1174

Vezi: *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Despre Rugăciunea lui Iisus în Scrisori... Moscova, 1998. P. 20.

1175

Orice pom bun face roade bune (Matei 7:16-17).

1176

După cum spuneau pustnicii caucazieni: „Uită-te ce fapte îți zidesc sufletul și ce îl distrug.” – *Ilarion, schimonah* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. p. 799.

1177

Aceasta se referă la tehnica *de acoperire* , care va fi discutată mai târziu.

1178

„Pe lângă aceste ajutoare esențiale, [potrivite] pentru fiecare, fiecare persoană care învață cu înțelepciune rugăciunea mentală poate avea propriile ajutoare, numai pe cele care îi sunt convenabile, nu contrare învățăturilor patristice și inofensive. Și acestea nu trebuie disprețuite (așa cum fac uneori scriitorii noștri spirituali, dintr-un punct de vedere mai degrabă teoretic decât experiențial). Indiferent cum se roagă cineva în exterior, să se roage neîncetat doar cu smerenie, atenție și tandrețe.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 138.

1179

Să subliniem în treacăt că rugăciunea lipsită de emoție, seacă și formală nu poate duce în niciun fel la dobândirea rugăciunii sincere. O repetare mecanică, lipsită de suflet, a cuvintelor rugăciunii este incapabilă să trezească un răspuns sincer, să deschidă inima sau să învioreze spiritul - nicio tehnică artistică nu poate realiza acest lucru.

1180

Luca 18:17 .

1181

Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 56.

1182

Teofan Pușcatul, Sfânt. Viața interioară. Moscova, 1998. P. 324.

1183

Mihail (Gribanovski) , episcop. Eseuri. M., 2011. P. 173.

1184

Arhimandritul Aemilian (Vafidis), Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 115. „Chiar și atunci când sunt epuizat în rugăciune și statul în fața lui Dumnezeu devine obositor pentru mine, când Dumnezeu este ascuns de mine, când vreau să dorm și cuvintele rugăciunii trec pe lângă conștiința mea, chiar și atunci când sunt cufundat într-un întuneric de nepătruns, trebuie să fiu încrezător că în ignoranța mea, în orbirea mea, în întunericul meu, Dumnezeu este prezent . Dumnezeu mă aude, Dumnezeu mă vede, El este aici.” – Ibidem, P. 114.

1185

„Dumnezeu privește în inimă. El vede cele mai secrete, cele mai subtile gânduri și senzații ale noastre; El vede tot trecutul nostru și tot viitorul nostru. Dumnezeu este omniprezent.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Despre rugăciune. Articolul I // Opere. Vol. 1. http://azbyka.ru

1186

Grigore Palamas, Sf. Omilia. M., 2008. T. 1. P. 116, 117.

1187

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Opere. Vol. 1. Despre rugăciune. Articolul I. http://azbyka.ru „Stai în rugăciunea ta înaintea Dumnezeului nevăzut, ca și cum L-ai vedea și cu încrederea că El te vede, te privește cu atenție... Simțind frica de Dumnezeu, simțind prezența lui Dumnezeu prin acțiunea fricii de Dumnezeu în timpul rugăciunii tale, vei vedea pe Cel Nevăzut, în mod invizibil și spiritual.” – Ibidem . Vol. 5. Cap. 18.

1188

„Conform învățăturii Sfinților Părinți, cel mai important lucru în slujirea noastră interioară adusă Domnului Dumnezeu sau în practicarea Rugăciunii lui Iisus este să adunăm toate puterile sufletului în inimă și, împreună, nu împrăștiate, ca la un moment dat, să fim într-o singură senzație a prezenței lui Hristos Iisus: să-L vedem cu ochii inimii.” – *Ilarion al Caucazului, schemamonk* . Scrisori către un fiu duhovnicesc. Scrisoarea 2, 18 martie 1914. Dactilografiat. (Arhiva autorului); *Ilarion, schemamonk* . În Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 710.

1189

Filipeni 4:5 ; Psalmul 5:6 .

1190

„Realizarea legăturii ontologice a numelui [lui Dumnezeu] cu persoana Domnului Isus este o condiție necesară în timpul invocării” Lui. – *Zaharia (Zahar), Arhimandrit.* Hristos ca și Cale... Moscova, 2002. P. 215.

1191

„Dacă stai înaintea lui Dumnezeu *inconștient* , nu vei gusta nimic; iar dacă primești Împărtășania, îl vei primi pe Hristos, dar Hristos nu va fi cu tine. Dar dacă te rogi [inconștient] în chilia ta, vei începe ca un orb și vei sfârși ca un orb.” Realizează că „nu există timp... când El nu Se apleacă asupra noastră... Dacă ar uita să Se apleace asupra noastră măcar pentru o clipă, viața noastră s-ar sfârși imediat.” – *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* Interpretare... Ekaterinburg, 2014. Pp. 121, 355.

1192

„Cel mai aproape de om este Dumnezeu. Nu există nimeni altul care să fie mai aproape decât Dumnezeu. *În El suntem cel mai vii și mișcăm* (Faptele Apostolilor 17:28), suntem mereu în îmbrățișarea Lui.” „Dumnezeu, copilul meu, este pretutindeni și ochiul Lui veghează asupra tuturor lucrurilor... El este aici, dar noi nu-L vedem, căci suntem prunci la minte.” „Ești mereu în îmbrățișarea Lui. Îl respiri, Îl guști, ești îmbrăcat în El... El vede totul chiar înainte ca tu să te gândești la el.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pp. 246, 247, 254.

1193

Vom veni la El și ne vom face locuință la El (Ioan 14:23).

1194

„Dumnezeu *este peste tot* și este posibil să ne imaginăm că Dumnezeu nu este aici, lângă mine? El nu uită viermele și lăcustele neînsemnate. Nu este El acolo unde sunt eu? Principalul lucru este că eu însumi stau înaintea feței Dumnezeului omniprezent... Cum poate Dumnezeul atotvăzător, al cărui ochi vede și pătrunde tot ce există, să nu mă vadă? Să stau înaintea privirii Domnului - aceasta este isprava mea.” - *Arhimandritul Aemilian (Vafidis).* Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. Pp. 114, 116.

1195

Vezi această ediție: Vol. 1, 3, precum și cărțile: Sabia războinicului, Începutul rugăciunii, Tratatul ascetic.

1196

Scrisorile Arhimandritului Ioan (Krestyankin). Mănăstirea Pskov-Pecherski, 2006. Pagina 448. Nu există ispită seducătoare fără un amestec de otravă satanică. „Înșelăciune - acesta este termenul monahal pentru autoamăgire combinată cu înșelăciune demonică.” - *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Vol. 5. Sfaturi. Cap. 11. http://azbyka.ru

1197

Cf.: *Învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima* (Matei 11:29).

1198

„Aveți grijă să nu cădeți în aroganță, în mândrie - acesta este un rău distrugător... Altfel, veți cădea în mâinile unor dușmani necorporali. Pentru cel rău, nu există triumf mai mare decât să vadă mândria triumfând asupra unei persoane.” Așa a căzut și L-a pierdut pe Dumnezeu vechiul Israel, „când a căzut în aroganță și a început să se considere autosuficienți. Israel a încetat să mai caute ajutorul lui Dumnezeu - cei mândri nu-l caută niciodată.” - *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* O predică despre sobrietate. Ekaterinburg, 2020. Partea 1. Pp. 210, 211.

1199

Sofronie de Essex, Sf. // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 342.

1200

Venerabilul Isichie al Ierusalimului. O predică despre sobrietate. Ch. 25 // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 2.

1201

Arhimandritul Aemilian (Vafidis), Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. Pagina 162. De obicei, „oamenii încăpățânați cad în extreme”. Ei „au întotdeauna propria lor opinie” și „nu acceptă sfaturi de la alții... O persoană încăpățânată este propriul ei stăpân, trăiește egoist și are propriile sale păreri despre dreptate”. Pot avea „succese, schimbări interioare, lacrimi, mărturisesc, dar nimic din toate acestea nu-i duce la sfințenie”. Dimpotrivă, smerenia este cea care duce la sfințenie, până la punctul în care „ *egoul* nostru moare ”. Și apoi „nu mai exist” și „voi face ce-mi spune altcineva”. Atunci „te încredințezi abisului milostivirii divine, iar Dumnezeu te poate spăla cu harul Său”. - Ibidem.

1202

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 102.

1203

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 501.

1204

Iosif de Vatoped, Stareț. Mărturie athonită. Moscova, 2009. P. 130.

1205

Agaphodor (Budanov), Hieroschemomonk. // Filocalia athonită. Athos, 2015. pp. 29, 30. Prelest „apare din folosirea necorespunzătoare a rugăciunii și din

înfumurare, din ascetism îndărătnic și încredere în propria opinie fără smerenie”. Printre călugări, „leziunile mintale cauzate de înfumurare și înfumurare apar mai des în rândul pustnicilor care trăiesc liber, care muncesc fără un bătrân și nu se dezvăluie nimănui, având încredere în propriile opinii. În comunitățile cenobite, acest lucru se întâmplă foarte rar. Acolo, oamenii sunt întotdeauna sub supravegherea unui părinte duhovnic”. – Ibidem.

1206

„Respingerea sistemului în studiul științei servește drept sursă de concepte false... Aceasta este și consecința exercițiului dezordonat în rugăciune. Consecința inevitabilă, naturală a acestui fapt este iluzia.” Ea își prinde contur imediat ce „ascetul acceptă concepte false despre lucrurile spirituale și despre sine și le consideră adevărate.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996-1998. Vol. 1. P. 268; Vol. 5. Sfaturi. Cap. 11.

1207

Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 52.

1208

Sfântul Paisie al Moldovei // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 2. P. 100.

1209

„Desigur, când cei fără experiență și încăpățânați îndrăznesc: repede – din inimă, repede – continuu, autopropulsat, plin de har, atunci, Doamne, miluiește!... Sfântul Ignațiu scrie că, chiar dacă practici Rugăciunea lui Iisus de cincisprezece ani și nu ai realizat nimic, atunci nu te descuraja, ci caută și fă, fă.”
– *Mordarie din Caucaz, ieromonah.* // A vrut să trăiască și să moară rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1210

Daniel Katounaksky , preot. Viața angelică. Moscova, 2005. P. 209.

1211

„Sfinții Părinți au interzis mecanismul de a forța mintea să intre în inimă prin respirație pe nări *pentru cei care nu sunt suficient de maturi* pentru o astfel de rugăciune.” De aceea, ei ne sfătuiesc: „evită arta respirației pe nări!... Această artă, utilă *la vremea ei* , a cauzat unele daune ireparabile.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Scrisori alese. Nr. 118, 544. https://azbyka.ru

1212

Exemple clasice sunt poveștile Sfinților Isaac și Nikita din Peșterile de la Kiev (secolul al XI-lea). Amândoi au îndurat încercări cumplite înainte de a atinge sfințenia. Aroganță, izolare autoimpusă, lupte fizice severe, importanță de sine, sete de darurile harului - și înșelăciunea demonică rezultată, nebunie, paralizie și

alte suferințe severe. Vezi: *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 1998. Vol. 5. Cap. 11.

1213

„Fii altruist înaintea lui Dumnezeu. Nu-ți permite să aștepți har: aceasta este starea și învățătura celor aflați în autoamăgire, care s-au îndepărtat de Adevăr. Străduiește-te să-ți vezi păcatul și să plângi pentru el: aceasta este treaba ta. Și Dumnezeu Își va face lucrarea... În rugăciunile tale, cufundă-te pe deplin în pocăință... Evaluează-te pe tine însuți doar condamnându-te pe tine însuți.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 2. P. 429. Amăgirea este insidioasă, dar „acest rău cu greu poate face rău celor care urmează calea bătătorită a ascultării și smereniei.” – *Starețul Iosif de Vatoped.* Mărturia athonită. Moscova, 2009. P. 130.

1214

Sofronie de Essex, Sf. // Hierotheus (Vlachos), Mitropolit. Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 304.

1215

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 293.

1216

„Tu, fir de praf neînsemnat, cel mai slab vierme, păcătos omenesc, smerește-te și nu îndrăznește niciodată să cauți, să dorești sau să ceri sfințenie de la Dumnezeu, ca să devii egal cu sfinții. Ci leapădă deznădejdea și lenea și mulțumește-i lui Dumnezeu din toată inima ta.” – *Șemonahul Nicodemos de Karulia.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1217

Evagrie, Abba. Operele. Moscova, 1994. P. 89.

1218

Galateni 6:3 . Un exemplu util din experiența personală de sobrietate se găsește în jurnalul bătrânului athonit Teodosie: „Când îmi terminam cu calm pravila și atenția mea rugătoare slăbea, iar mintea mea rătăcea uneori spre contemplare și reflecție asupra bătăliei trecute, un gând înalt și zadarnic s-a strecurat neobservat despre viitoarele mele isprăvi și victoriile asupra dușmanului prin rugăciunea mentală și despre primirea de daruri ale harului de la Dumnezeu pentru aceasta. Curând, cu ajutorul lui Dumnezeu, am observat această subtilă ispită mentală, după o luptă câștigătoare... M-am pocăit mental către Domnul, mi-am recunoscut slăbiciunea din cauza ispitei pe care o experimentasem și L-am rugat pe Domnul să-mi păstreze întotdeauna inima și mintea în profundă smerenie și să-mi amintească că fără El nu putem face nimic bun.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. M., 1992. P. 140.

1219

Prelestul este adesea „o consecință inevitabilă” a unei „istorii speciale”. – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 5. Sfaturi. Cap. 11. http://azbyka.ru

1220

Venerabilul Isichie al Ierusalimului. O predică despre sobrietate. Ch. 25 // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 2.

1221

Teodosie de Karula, ieroschimonah. // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 139.

1222

La urma urmei, „oferim poziții trupești pe care noi înșine le-am menținut și de care am primit beneficii”. Și „sunt unele printre ele care par să se contopească cu rugăciunea mentală și nu se depărtează niciodată de ea”. – *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Scrisori despre viața duhovnicească. https://azbyka.ru

1223

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultați publicațiile noastre: Această ediție, vol. 3. Secțiunea „Minte și inimă”, capitolul „Hotarele naturii” („Țineți-vă de tradițiile părinților antici”); Începutul rugăciunii. Conversația 27. **„** Probleme de percepție” („Bătrânii timpurilor din urmă”); Despre rugăciunea lui Iisus: un tratat ascetic. Comentariul 6: „Atenție: laringele și buzele”.

1224

Rafael (Karelin), Arhimandrit. Misterul Mântuirii. Moscova, 2004. P. 272.

1225

Rafail (Karelin), arhimandrit. http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3778/index.html

1226

Rafail (Karelin), arhimandrit. http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3567/index.html

1227

În treacăt, trebuie făcută o observație. În cartea sa, Arhimandritul Rafael (Karelin) relatează că Sfântul Serafim de Glinski (Romanțov) a învățat odată „să ne concentrăm asupra mișcării buzelor” în timpul Rugăciunii lui Iisus. – Vezi: *Rafael (Karelin), Arhimandritul.* Misterul Mântuirii. Moscova, 2004. P. 272. Cu toate acestea, conform informațiilor pe care le-am primit, aceste date nu sunt confirmate. Mărturiile mi-au fost furnizate personal de ucenici direcți ai Sfântului Serafim de Glinski, care au lucrat cu el în Abhazia și au primit îndrumare spirituală de la el. Printre aceștia se numără însoțitorul său de chilie, renumitul ascet, acum decedatul Schima-Arhimandrit Isaia al Caucazului (Korovai); recent

decedatul Ieroschemonah Siluan (Sukharevsky; +2019); și în prezent în viață Ieromonahul Constantin al Abhaziei (Kovalciuk). Conform mărturiei lor unanime, „Starețul Serafim nu a sfătuit niciodată pe nimeni să-și țină gura deschisă”. Acest lucru este confirmat de alți copii ai Sfântului Serafim și de Schima-Arhimandritul Vitalie (Sidorenko). – *N.N.*

1228

Și „cine a venit cu această idee: să ne concentrăm pe buze sau pe vârful limbii?! E o idee proastă.” E mai bine să ne despărțim de acești „bătrâni... bătrânii sunt în amăgire și încearcă să-i împingă și pe alții în ea, sunt obligat să vă spun: nu-i ascultați, s-au abătut de la calea cea dreaptă... Eu mă țin de tradițiile părinților din vechime și nu pot accepta metode nou inventate... Inovațiile sunt dăunătoare. Cu ele, vrăjmașul ne sapă o groapă.” – Vezi: *Teofan Zăvorâtul, Sfânt.* Despre Rugăciunea lui Iisus în Scrisori... Moscova, 1998. pp. 15–20, 72, 73, 75.

1229

În raportul său despre inspecția Mănăstirii Valaam, Sfântul Ignatie afirmă: „Cred că cauza este încăpățânarea proprie. Mulți frați trăiesc complet după propria lor discreție, își asumă sarcini înalte și cad fie în amăgire, fie în beție, fie în alte slăbiciuni. Acestea sunt consecințele ascetismului iresponsabil, încăpățânat, întotdeauna însoțit de o părere înaltă despre sine și de dispreț față de orice sfat... Ei refuză să urmeze regulile Sfinților Părinți și să-și stabilească propriile reguli peste tot... Printre pustnici, nu există niciunul priceput, adică unul care să aibă o înțelegere corectă a patimilor, a luptei cu gândurile, a ispitelor sufletului și trupului, a activității mintale și inimii... În ceea ce privește amăgirea, au existat cazuri izbitoare la Valaam.” – Vezi: Viața completă a Sfântului Ignatie al Caucazului. M., 2002. S. 120, 130, 138, 140–142.

1230

Mercur (Popov), mon . Însemnări ale unui locuitor al deșertului. M., 2016. P. 60.

1231

Dintr-o scrisoare de la S.G. Corespondență personală. Arhiva autorului.

1232

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 3.

1233

Consultați secțiunea „Artă inteligentă” de mai sus.

1234

Psalmul 103:9 .

1235

Teodosie de Karula, ieroschemonah. // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 138.

1236

Grigore de Nyssa, Sfânt. Acesta este Fiul Meu iubit. PG 46, 1112A. http://myrophoros.blogspot.com/2021/03/blog-post_55.html?m=1

1237

Teofan Pușcatul, Sfânt. Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. P. 158.

1238

Vezi: *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Despre Rugăciunea lui Iisus în Scrisori... Moscova, 1998. Pagina 20. Aceasta reflectă porunca isihaștilor antici: „Nu vă inventați propriile metode de luptă", altfel „veți fi dați în mâinile dușmanilor voștri mintali". – *Cuviosul Isihie al Ierusalimului* . Un cuvânt despre sobrietate și rugăciune // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 2. Cap. 25.

1239

Evagrie, Abba. Operele. Moscova, 1994. P. 89.

1240

„Imaginația este ușa prin care intră diavolul. Nicio facultate nu-i permite să pătrundă în suflet; doar imaginația îl împrietenește... Diavolul sădește imagini", iar cel care le percepe devine „un instrument al diavolului: devine atât de prietenos cu diavolul încât acesta din urmă pare să-l locuiască, iar persoana devine, ca să zicem așa, diavolul întrupat." – *Sfântul Inocențiu de Herson.* Opere: Zilele din urmă... Edineț, 2006. P. 606.

1241

„Este obiceiul demonilor, când văd o persoană vanitoasă, să-i arate viziuni presupuse de la Dumnezeu, pentru a o captiva cu ușurință și a o arunca în cel mai terifiant labirint al iluziei incurabile." Și „asta i se va întâmpla dacă va accepta aceste viziuni" ca fiind trimise de Dumnezeu, „crezând că îi sunt date pentru succesul său." – Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 213.

1242

John (Alekseev) , schema-heigum. Scrisori ale bătrânului Valaam. nr 83. http://predanie.ru

1243

Halucinoză sau sindrom halucinator (din *latinescul* hallutinatio – delir). O tulburare psihopatologică caracterizată prin proiecția unor imagini formate realist în spațiul perceput, adesea însoțită de o reacție afectivă la conținutul acestora. https://psychiatry.academic.ru

1244

Vezi: *Sfântul Simeon Noul Teolog.* Despre cele trei forme de atenție și rugăciune // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5; Operele. TSL, 1993. Vol. 2. Cuvântul 68.

1245

„Când eram în lume, nu știam nimic din toate acestea. Părintele nostru duhovnic nu ne-a învățat toate aceste subtilități și ne rugam cu imaginație și gânduri, rugându-ne cât de bine puteam.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 9.

1246

„Un semn de neamăgire în timpul Rugăciunii lui Iisus poate fi considerat atunci când inima este înflăcărată de dragoste pentru Dumnezeu și oameni, iar când această dragoste este exprimată înaintea lui Dumnezeu printr-un sentiment de căință pentru păcatele proprii, iar înaintea aproapelui printr-un sentiment de smerenie. Semnele de amăgire, însă, sunt întotdeauna opuse și pătimașe.” – *Schemamonahul Nicodim de Karulia.* // Filocalia athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1247

Acest subiect este discutat mai detaliat în publicațiile noastre: Această ediție, Vol. 3, Secțiunea „Minte și inimă”, Capitolul „Imaginea rugăciunii”; Începutul rugăciunii. Conversația 7. „Pseudo-rugăciunea imaginativă”.

1248

Mai precis, *visare mentală* și *rugăciune a minții* . Sunt numite astfel prin analogie cu rugăciunea minții și a inimii: această „formă incorectă de rugăciune este numită în mod potrivit rugăciune a minții, spre deosebire de a treia - rugăciune a inimii”. – *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 1996. P. 173.

1249

„Numai atunci când cineva se roagă și simultan își imaginează ceva... abia atunci începe iluzia. Și atunci ne angajăm în rugăciunea visătoare... În esență, suntem pur și simplu înșelați de diavol . O persoană se luptă și se luptă, trece mult timp, dar nu se realizează nimic” în afară de autoamăgire și seducție. – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 9.

1250

O persoană „își ridică mâinile, ochii și mintea spre cer, își imaginează... binecuvântări cerești, rândurile sfinților îngeri, lăcașurile sfinților... tot ce a auzit în Dumnezeiasca Scriptură și contemplă acestea în timpul rugăciunii... Cu toate acestea își trezește sufletul la dorința și iubirea divină, uneori vărsând lacrimi și plângând... Își imaginează că ceea ce face este rodul harului divin.” Dar, vai:

„acesta este un semn de amăgire.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Despre Rugăciunea lui Iisus. Secțiunea a II-a. Despre amăgire // Opere. Vol. 1. http://azbyka.ru

1251

„Rugăciunea visătoare este chiar mai dăunătoare decât lipsa de atenție”, ea „slujește drept cauză a roadelor false: autoamăgirea și... amăgirea demonică... Dumnezeu se îndepărtează cu mânie de rugăciunea visătoare, care aduce o persoană în această stare. Și se împlinește sentința Scripturii asupra celui care se roagă: *Rugăciunea lui să se prefacă păcat* (Psalmul 108:7).” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Duhul rugăciunii unui începător. Cap. 27 // Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1252

„Nu este oare clar că, dacă o persoană dorește să reziste păcatului, să dobândească virtutea și să primească premiul victoriei... atunci trebuie să aducă mintea *în trup* ? Dar a scoate mintea... din trupul însuși, în afara căruia se presupune că atinge contemplarea intelectuală, este cea mai rea înșelăciune elenă [adică păgână], rădăcina și sursa oricărei învățături rele, o invenție demonică, o știință care dă naștere la nebunie... Noi, dimpotrivă, aducem mintea... în trup și inimă.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. Moscova, 1995. I, 2, 2.

1253

„Mintea nu ar trebui să se îndepărteze de locul inimii, ci să rămână în el, fără să acorde atenție niciunui vis sau idei, chiar și celor bune, căci locul inimii servește drept gard pentru minte de toate vicleniile vrăjmașe.” – *Agaphodor (Budanov), Ieroschemoh.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. P. 34.

1254

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 55.

1255

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Despre Rugăciunea lui Iisus. Secțiunea a II-a. Despre amăgire // Opere. Vol. 1. http://azbyka.ru „Amăgirea sau sterilitatea sunt consecința inevitabilă a exercitării necorespunzătoare a rugăciunii... când cel care se roagă compune vise sau imagini prin puterea imaginației sale, împrumutându-le, aparent, din Sfânta Scriptură, dar în esență, din propria stare, din căderea sa, din păcătoșenia sa, din autoamăgirea sa... Visătorul, de la primul pas pe calea rugăciunii, părăsește tărâmul adevărului, intră în tărâmul minciunii, tărâmul lui Satan și se supune de bunăvoie influenței lui Satan.” – Ibidem.

1256

Ignațiu (Brianchaninov), sfânt. Ibidem.

1257

„De obicei, ceea ce este considerat o rugăciune a inimii plină de har este pur și simplu pronunțarea cuvintelor cu atenție la mintea din inimă, iar aceasta este o lingușire demonică subtilă.” – *Ephraim Glinsky, hierodiac.* // Mozaicul Glinskaya. Moscova, 1997. https://azbyka.ru

1258

„Când vreunuia dintre asceți i se apare o lumină, sau o viziune de foc, sau o voce, să nu accepte în niciun caz o astfel de manifestare ca fiind autentică. Căci aceasta este o înșelăciune a vrăjmașului, și mulți cărora li s-a întâmplat acest lucru s-au abătut de la calea adevărată prin ignoranță.” – *Sfântul Diadoh al Foticei* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 3. P. 26.

1259

Dacă o persoană, pe lângă „acțiunea supranaturală a Duhului... vede un demon sau un înger într-o imagine personală... atunci vede nefiresc, iar această viziune este caracteristică erorii – prelest... Dacă vrem doar să avem o minte sănătoasă și castă, nu trebuie nici să ne extindem mintea către o viziune spirituală într-o imagine personală, nici măcar să ne încredem în vreun fel în viziune, dacă inima nu este călăuzită... de puterea Duhului Sfânt.” – *Sfântul Calist Angelicul* // Texte isihaste bizantine. Moscova, 2012. P. 389.

1260

O astfel de persoană „să știe că își construiește fantezii, nu contemplă, fiind prinsă într-un spirit oniric”. Consecința „contemplării imaginare a fantasticului” va fi „prima formă de iluzie – iluzia viselor”. – *Sfântul Grigorie Sinaitul* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp.

1261

Adevărata contemplare are loc doar la cei care au dobândit, prin har, purificarea completă a minții. Dar „începutul contemplării imaginare este înfumurarea.” – *Sfântul Grigore Sinaitul.* Opere. Moscova, 1999. Pagina 73.

1262

„Rugăciunea mentală se face cu duh de pocăință; nu căuta dulceața inimii sau viziunile minții în imaginație.” – *Șemonahul Nicodim de Karul.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1263

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 9.

1264

Romani 8:5 .

1265

Vezi: Ioan 20:25 .

1266

Vezi: Luca 10:39–40 .

1267

„Pericolul psihotehnicii, așa cum a arătat o lungă experiență, este că există mulți oameni care acordă prea multă importanță metodei în sine.” Arta „poate fi utilă dacă nu se pierde din vedere faptul că fiecare invocație a numelui lui Hristos trebuie să fie inseparabilă de El, Persoana Sa, inseparabilă de Fața lui Dumnezeu. Altfel, rugăciunea se transformă într-un exercițiu tehnic și devine un păcat împotriva poruncii « *Să nu iei în deșert numele Domnului Dumnezeului tău*» (Exod 20:7 ; Deut. 5:11).” – *Arhimandritul Sofronie [Saharov].* Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. pp. 146, 148.

1268

Arta, „ca ajutor material, nu trebuie în niciun fel confundată cu acțiunea propriu-zisă a rugăciunii” și „nu trebuie în niciun fel să i se acorde o importanță specială... Puterea și harul lui Dumnezeu — ele împlinesc totul. Ajutoarele, însă, rămân ajutoare, de care slăbiciunea noastră are nevoie... A te baza pe aceste ajutoare este foarte periculos; te reduce la o înțelegere materială, incorectă a rugăciunii, distrăgându-te de la înțelegerea celei spirituale, singura adevărată.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* O predică despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2.

1269

Nicodim de Karulski, schimonah. // Filocalia athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1270

„Sentimentele smerite și pline de pocăință în rugăciunea mentală protejează pe cineva de consecințele nedorite și dăunătoare pentru suflet și trup ale utilizării intense și necorespunzătoare a tehnicilor artistice exterioare, fără dispoziția spirituală de rugăciune corespunzătoare - smerenia pocăită... Este atât de important în rugăciunea mentală, pentru utilizarea corectă și sigură a tehnicilor artistice, să avem întotdeauna în minte spiritul în primul rând pocăit al rugăciunii.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. Pp. 147, 148.

1271

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 220.

1272

Nu este necesară nicio preocupare pentru locul concentrării mentale doar în două cazuri. În primul rând, acest lucru nu se aplică celor care au primit rugăciunea „nu pe calea obișnuită”, ca un dar al harului în absență, iar aceasta

rămâne ferm înrădăcinată în inimile lor. În al doilea rând, nu există nicio preocupare pentru cei care, prin această metodă, au dobândit deja rugăciunea sinceră, mișcătoare de sine, iar aceasta s-a înrădăcinat din nou ferm în inimile lor.

1273

Viața și învățăturile prezbiterului Optina, Anatolie (Zertsalov). Optina Pust., 1994. Pp. 146–148, 150, 155.

1274

Teodosie de Karula, Ieroschemonah. // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. Pp. 139, 140.

1275

Pericolul este că „un ascetic fără experiență, simțind această căldură, își va imagina inevitabil ceva din ea, va găsi în ea plăcere, încântare și în aceasta se află începutul autoamăgirii”. Cel mai periculos lucru începe „atunci când ascetul, simțind căldura sângelui în inimă sau în piept, o consideră binecuvântată, își va imagina ceva din ea și, prin urmare, din sine însuși, va începe să-și inventeze plăcerea, să se întunece, să se înșele, să se încurce și să se distrugă cu înfumurare”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996. Vol. 2. Pp.

1276

Agafodor (Budanov), ieroschemamonah. // Filocalia athonită. Athos, 2015. P. 29.

1277

Pankraty (Jerdev), episcop // Rusia – Athos: a 1000-a aniversare a unității spirituale. 2006. Moscova, 2008. P. 21.

1278

„Când harul divin umbrește isprava rugăciunii și începe să unească mintea cu inima, atunci căldura materială a sângelui dispare complet. Acțiunea sacră a rugăciunii se schimbă atunci complet: devine, cum ar spune, naturală, complet liberă și ușoară. Atunci apare în inimă o altă căldură – subtilă, imaterială, spirituală, care nu produce nicio aprindere, ci dimpotrivă, răcorește, luminează, irigă, acționând ca o ungere vindecătoare, spirituală, ungătoare, atrăgând la o iubire inefabilă față de Dumnezeu și om.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Sf.* Creații. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 296.

1279

Iosif de Vatoped, Stareț. Mărturie athonită. Moscova, 2009. P. 130.

1280

Aemilian (Vafidis), arhimandrit. Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. P. 343.

1281

Teodosie de Karula, Ieroschimonah. // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 148.

1282

Optina Pustyn: Spiritualitate ortodoxă rusă. Moscova, 1997. P. 107.

1283

Ulterior, acest „călugăr a trecut de la sfințenie imaginară la poftă nestăvilită, apoi la frenezie completă și, aruncându-se în cuptorul aprins al unei băi publice, a fost ars de viu.” – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 1. Pp. 223, 224.

1284

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1998. Vol. 5. Cap. 46.

1285

Ioan Cassian Romanul, Venerabilul // Rusia – Athos: Aniversarea a 1000 de ani de la Unitatea Spirituală. Lucrările Conferinței. 2006. Moscova, 2008. P. 43.

1286

Ignațiu (Brianchaninov), sfânt // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 26.

1287

Viața Ieromonahului Leonid de la Optina (în Schema Leo). Mănăstirea Optina, 1994. Pp. 17, 18.

1288

Ibidem. Pag. 191–201.

1289

Varlaam din Calabria (secolul al XIV-lea) – călugăr italian, inițiatorul mișcării eretice anti-isihaste. A fost anatematizat la Sinodul de la Constantinopol din 1341. Aceasta este și sursa termenului *„varlaamiți”*, care „a fost folosit pentru prima dată de Sfântul Grigore Palama, descriindu-i pe susținătorii lui Varlaam” și pe adepții ereziei sale. – http://apologet.spb.ru/ru/1948

1290

Pancratie (Jerdev), Episcop al Athosului. Asceții athoniți ai secolului XX. http://isihazm.ru

1291

Omul firesc nu primește lucrurile Duhului lui Dumnezeu, căci pentru el sunt o nebunie și nu le poate cunoaște, pentru că trebuie judecate duhovnicește. Dar cel duhovnicesc judecă toate lucrurile, dar nimeni nu-L poate judeca. (1 Corinteni 2:14-15)

1292

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 75.

1293

„Dacă cineva altcineva este vreodată condamnat pentru același lucru – fie pentru că a crezut, fie pentru că a vorbit, fie pentru că a scris împotriva acestui Sfânt din Tesalonic, sau mai precis, împotriva sfinților Părinți înțelepți de Dumnezeu și împotriva Bisericii noastre – atunci decretăm același lucru cu privire la o astfel de persoană și o supunem aceleiași condamnări, fie că este din rândul clerului, fie din rândul laicilor.” – Tomos sinodal împotriva lui Varlaam și Akindin // *George [Kapsanis], Arhimandritul* Sfântului Grigore Palama... Perm, 2006. Pp. 25, 43.

1294

Cuviosul Paisie al Moldovei // Paisie Velicikovski, Cuviosul: Autobiografie... M.-Athos, 2004. Pp. 250, 252.

1295

Noi zicem *că ești samaritean și că ai demon... Cauți să Mă omori, pentru că cuvântul Meu nu are loc în tine* (Ioan 8:37, 48).

1296

Pancratie (Jerdev), Episcop al Athosului. Asceții athoniți ai secolului XX. http://isihazm.ru

1297

„Mai viu și mai complet decât alții, Părintele Iosif Isihastul și succesorii săi, precum și Sfântul Sofronie (Saharov) au mărturisit despre «intrarea în Împărăția cea neclintită» în secolul al XX-lea... Semnificația acestor asceți pentru monahismul modern nu poate fi supraestimată. Viețile lor au dat impuls renașterii unei abordări inteligente, interioare a vieții în zeci de mănăstiri, atât pe Sfântul Munte, cât și în întreaga lume. Cuvintele lor au adus claritate în înțelegerea căii monahale, încorporând tot ce e mai bun în teologia patristică și mărturisind că înțelegerea activă a acestei teologii nu a devenit un lucru de domeniul trecutului.” – *Episcopul Pancratie (Jerdev).* Asceții athoniți ai secolului al XX-lea. http://isihazm.ru

1298

Diferența dintre acei Varlaam și al nostru este semnificativă. Varlaam era foarte educat, posedând propriul său sistem de opinii anti-palamite, atât de bine întemeiat și rațional încât a fost capabil să-și prezinte ideile Consiliului și să

stimuleze cele mai înalte minți, iluminate de har, care i se opuneau unei activități intense. Acestea nu sunt maximele frivole ale Varlaamilor noștri, care stârnesc un zâmbet condescendent din partea celor familiarizați cu problema. – Această ed. Vol. 3. Secțiunea „Gând și cuvânt”, Capitolul „Experiența epocii noastre” („Umbra lui Varlaam”).

1299

Galateni 4:29 .

1300

Pancratie (Jerdev), Episcop al Athosului. Asceții athoniți ai secolului XX. http://isihazm.ru

1301

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 29.

1302

Mordarius din Caucaz, ieromonah. // A vrut să trăiască și să moară ca un rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1303

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 67.

1304

Efrem al lui Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. P. 258.

1305

„Oamenii acestei epoci nu sunt interesați de acest lucru. Dacă cineva le vorbește despre activitatea mentală și rugăciune, ei cred că li se spune despre un fel de erezie.” – *Iosif Isihastul, Bătrânul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 201.

1306

Mordarius din Caucaz, ieromonah. // A vrut să trăiască și să moară ca un rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1307

Agaphodor (Budanov), ieroschimonah. // Filocalia athonită. Athos, 2015. Pagina 33. Astfel, „cine cade în amăgire și este vătămat nu de rugăciunea mentală, din care nu poate veni niciun rău, întrucât preasfântul nume al Domnului nostru Iisus Hristos nu face niciun rău.” De asemenea, amăgirea „nu se poate întâmpla niciodată cuiva care face totul cu binecuvântarea unui bătrân.” – Ibidem. Pagina 29. „Unii spun că amăgirea vine din rugăciune. Aceasta este o greșeală. Amăgirea vine din propria voință și nu din rugăciune... Răul nu vine de la

Dumnezeu.” – *Siluan Athonitul, Cuviosul // Sofronie, ieromonah.* Bătrânul Siluan. Paris, 1952. Pagina 126.

1308

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 320.

1309

Cuviosul Vasile al Polianomeriei. Prefață la Cartea Fericitului Isihie // Colecție despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. Pp. 358, 359.

1310

Și mai departe: dar „dacă cineva îndrăznește să săvârșească această rugăciune pe cont propriu, dincolo de puterea învățăturilor Sfinților Părinți, fără a întreba și a se consulta cu cei experimentați și fiind arogant, pătimaș și slab, dacă trăiește fără ascultare și supunere”, atunci „o astfel de persoană cade cu adevărat ușor în toate cursele și ispitele diavolului”. – *Paisie Velicikovski, Schema-Arhimandrit.* Despre rugăciunea mentală sau interioară. Moscova, 1902. Pp. 14, 15

1311

Mordarius din Caucaz, ieromonah. // A vrut să trăiască și să moară ca un rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1312

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. Pp. 152, 217.

1313

Nikifor Monahul, Venerabilul. Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1314

Găsim afirmații despre siguranța rugăciunii inimii la Dionisie Areopagitul, Vasile cel Mare, Diadoh al Foticei, Grigorie Palama, Grigorie al Sinaitului, Nicodim al Sfântului Munte, Vasile al Polianomerului , Paisie al Moldovei, Ignatie al Caucazului, Teofan Zăvorâtul, Iosif Isihastul și alți sfinți și asceți.

1315

Adică, încetează să mai rătăcească neîncetat prin diverse obiecte, așa cum este cel mai tipic minții în timpul altor tipuri de rugăciune.

1316

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 217.

1317

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 4.

1318

Prin „alte căi” și „alte tipuri” se înțelege rugăciunea falsă imaginativă, de tip oniric și cerebral.

1319

Iosif Isihastul, Starețul. Opere complete. Moscova, 2015. Pp. 152, 240. Pericolul apare „când cineva este pătimaș și se înșeală pe sine”, când rămâne în păcat și nu se pocăiește. Când „cineva este rău, ipocrit, invidios, lacom de bani, voluptuos, vanitos... Și vrea atât să se roage, cât și să rămână de bunăvoie în patimile sale - nepocăit, neîndreptat... Oricine se roagă cu rugăciunea mentală și nu se pocăiește fie va înceta să se roage, fie va cădea în amăgire... Oamenii cad în amăgire dacă umblă nesăbuit și neatent... fără revelația pură a gândurilor secrete.” – Ibidem. Pp. 217, 218.

1320

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 375.

1321

Management intern (gnwvsi» e*swtevra): – informații care nu sunt destinate unei distribuții largi, accesibile unui cerc limitat de persoane.

1322

Matei 7:6 .

1323

1 Corinteni 2:7 .

1324

Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1325

Vezi Matei 7:6 .

1326

Evagrie al Pontului, Abba. // Filocalia. TSL, 1992. T. 1. P. 570.

1327

Sfântul Paisie al Moldovei // Trezire. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 298.

1328

Marcu Ascetul, Venerabilul. Operă ascetică. TSL, 2013. P. 58.

1329

Ioan 16:12 .

1330

Cuviosul Paisie al Moldovei. Capitole despre rugăciunea mentală. Cap. 6 // Trezire. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 303.

1331

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinți. Capitolul 23 // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 391.

1332

Cunoașterea interioară (gnwvsi» e*swtevra):: – este cea care „este dăruită credincioșilor prin rugăciune”. – *Sfântul Marcu Ascetul.* Opere ascetice. TSL, 2013. P. 163. „Nu vom avea nicio scuză dacă nu aducem roade bune – dacă nu simțim, dacă nu experimentăm comuniunea cu Dumnezeu, ceea ce ne va permite să scăpăm de teoria seacă și fără rod și de credința rece, rațională, care se bazează pe scrierile altor oameni, pe cuvintele altor oameni, pe ceea ce am auzit de la alții.” – *Arhimandritul Agaton de Constanța.* Măreția Ortodoxiei. http://myrophoros.blogspot.com

1333

Și mai departe: „Când va aborda aceasta în practică, atunci o va recunoaște singur”, și atunci nu va mai „nevoi de un învățător”, căci rugăciunea însăși, harul însuși, vor deveni un ghid. – *Sfântul Isaac Sirul,* Cuvântul 59. http://azbyka.ru

1334

Matei 7:8 ; Luca 11:10 ; Matei 5:42 .

1335

1 Corinteni 9:26 .

1336

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 181.

1337

Sfântul Paisie al Moldovei // Trezire. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 298.

1338

Ignațiu (Brianceninov), Sfânt. Un cuvânt despre rugăciunea lui Iisus // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2.

1339

Vasili (Krivoshein), Arhiepiscop. Lucrări teologice. N. Novgorod, 2011. P. 76.

1340

Vezi Matei 7:6 .

1341

Sfântul Paisie al Moldovei // Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. http://azbyka.ru

1342

Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 2. Pag. 98, 100.

1343

Vezi: *Sfântul Simeon Noul Teolog* . Despre cele trei forme de atenție și rugăciune // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5.

1344

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt // Biografie completă a Sfântului Ignațiu al Caucazului. Moscova, 2002. P. 128.

1345

Paisius Velichkovsky, Schema-Arhimandrit. Despre rugăciunea mentală sau interioară. Moscova, 1902. Pp. 14, 15.

1346

Compară: *Nu dați lucrurile sfinte câinilor și nu aruncați perlele voastre înaintea porcilor, ca nu cumva să le calce în picioare și să se întoarcă și să vă sfâșie.* (Matei 7:6)

1347

Nu vreau să mă mai opresc asupra acestui subiect; nu vom menționa numele stareților, protopopilor și profesorilor care s-au distins în acest domeniu. Am atins deja pe scurt această problemă în publicațiile noastre. Vezi, de exemplu: Această ediție, Vol. 3, Secțiunea „Gând și cuvânt”, Capitolul „Experiența epocii noastre” („Umbra lui Varlaam”); Despre Rugăciunea lui Iisus: Tratat ascetic. Comentariu 13. „Regulă: Cantitate și viteză”.

1348

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 375.

1349

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Cuvântul 59. http://azbyka.ru

1350

Sfântul Paisie al Moldovei // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 2. P. 99.

1351

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 75.

1352

Sfântul Paisie al Moldovei // *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. http://azbyka.ru

1353

Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 2. P. 98.

1354

Vasili Polianomerulski, Prefețe sfinte // Gânduri sobre. Ekaterinburg, 2009. T. 1. P. 346.

1355

Editorii acestui manuscris își justifică decizia de a-l publica astfel: „Îl publicăm cu scopul de a arunca mai multă lumină asupra milei lui Dumnezeu conținute în comoara isihasmului rusesc.” – Pelerinul rus. Platina, 2000. Nr. 21–22.

1356

1 Ioan 2:18 .

1357

Aemilian, arhimandrit. Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 346.

1358

Iosif Monk, schimamon. Starețul Iosif Isihastul. TSL, 2000. P. 231.

1359

Acum, după cuvintele Sfântului Paisie, „a venit vremea să arătăm din învățăturile Sfinților Părinți ce este această rugăciune sfântă în calitatea și efectul ei, astfel încât cei care doresc să învețe această practică duhovnicească, văzând că îl înalță pe ascetic la o asemenea mare și inefabilă reușită în felurite virtuți, să dorească să se angajeze în practica atotsacrată a acestei rugăciuni mentale cu mai mult zel și fervoare divină.” – *Sfântul Paisie (Velichkovsky)* . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. P. 531.

1360

Nikifor Monahul, Venerabilul. Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5.

1361

Sfântul Paisie (Velichkovsky). Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. Pp. 526, 528.

1362

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 1. P. 268.

1363

Sfântul Efrem Sirul. Operele. Vol. 1. http://biblioteka3.ru

1364

Nikifor Monahul, Venerabilul. Despre sobrietate și păzirea inimii // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. http://azbyka.ru

1365

Vezi Matei 7:7–8 .

1366

Nichifor Monahul, Venerabilul Un cuvânt despre sobrietate și păzirea inimii, foarte util // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 330.

1367

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 594.

1368

Ioan de Kronstadt, cel drept . Opere. Jurnal. Moscova, 2002. Vol. 1. Cartea 2. P. 313.

1369

Luca 24:45 .

1370

Vasili Polianomerulski, Prefețe sfinte // Gânduri sobre. Ekaterinburg, 2009. T. 1. P. 317.

1371

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 530.

1372

Ibidem, p. 536.

1373

Paisius Velichkovsky, Venerabilul: Autobiografie... M.-Athos, 2004. Pp. 307, 308.

1374

Sfântul Paisie al Moldovei // Trezire. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 308.

1375

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 439.

1376

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 296.

1377

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 3. Pp. 192, 553.

1378

Ignațiu (Brianchaninov), Sfântul. Sfaturi. Capitolul 30. // Opere. Moscova, 1998. Vol. 5. http://azbyka.ru

1379

Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus; Un cuvânt despre Rugăciunea Minții, Inimii și Sufletului // Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. http://azbyka.ru

1380

Teodosie de Karula, ieroschemonah. // Nicodim de Karula, schimonah. Jurnal de experiențe și gânduri din rugăciunea munco-artistică. http://hesychasm.ru

1381

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. Pp. 374, 375.

1382

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 405.

1383

Ibidem, p. 409.

1384

Proverbe 18:19 .

1385

Isaac Sirul, Sfântul Cuvânt 59. http://azbyka.ru

1386

Sf. Nil Sorsky // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 399.

1387

Sfântul Paisie (Velichkovsky) . Viața și opere alese. Serpuhov, 2014. p. 530.

1388

Nicodim de Karulski, schimonah. // Filocalia athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1389

Haralampos (Galanopoulos), Arhimandrit // *Iosif Dionysiatis, călugăr.* Învățător al Rugăciunii lui Iisus. Athos; Moscova, 2016. P. 206.

1390

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 220.

1391

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 55.

1392

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 348.

1393

2 Corinteni 4:16 .

1394

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 5.

1395

Această îndrumare vine de la Arhimandritul Emilian de Simonopetra, care detaliază acest gând: „Există multe moduri de a te ruga Rugăciunea lui Iisus. Fiecare persoană, în funcție de caracterul său, își găsește propria cale, care se schimbă în timp. Astăzi simt că este mai bine pentru mine să rostesc rugăciunea cu buzele... O altă persoană observă că este mai convenabil pentru ea să rostească rugăciunea în zona laringelui; pune în mișcare organele laringelui, iar mintea sa merge acolo. O a treia leagă rugăciunea de bătăile inimii... Este important să găsim o cale de rugăciune care ni se potrivește astăzi, iar mâine Hristos ne va da o altă cale, sau o vom găsi singuri.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. Pp. 502, 529, 531.

1396

Botsis P. Vârstnicul Ieronim... M., 2003. P. 13.

1397

Contemplare sobră. Moscova, 2002. Păg. 52–54.

1398

Ibidem, p. 54.

1399

Iosif al Athosului [Isihastul], bătrân . O relatare a experienței monahale. TSL, 1998. P. 291.

1400

Poveștile unui rătăcitor către tatăl său spiritual. TSL, 1997. P. 43.

1401

Arhimandritul Efrem de Filoteu // Iosif Isihastul, Starețul. Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 13. Experiența ascetică confirmă: „Calea monahală este cea mai scurtă cale care duce o persoană la inima sa profundă”, care se realizează „în principal prin ascultare”, care „va dezvălui cu siguranță inima profundă a unei persoane... Dacă un călugăr nu dă dovadă de ascultare completă, ci doar de ascultare parțială, adică trăiește independent, inima sa profundă nu se va putea deschide niciodată.” Atunci „o persoană poate plânge ani de zile, zi de zi, dar totuși să nu-și cunoască inima profundă.” – *Arhimandritul Zaharia.* Amintiți-vă de prima voastră iubire. TSL, 2018. Paginile 47–49.

1402

Vezi 1 Corinteni 7:31 .

1403

Aemilian, Arhimandrit. Cuvinte și instrucțiuni. Moscova, 2006. Vol. 1–2. P. 250.

1404

„Mulți s-au mântuit în cetate imitând viața pustnicească, în timp ce mulți, chiar trăind pe munte [în deșert], au pierit imitând viața lumească de acolo. Se poate, rămânând cu mulți oameni, să se practice monahismul în interior sau se poate, luptând în singurătate, să se împărtășească mental din viața gloatei.”
– *Sincletica din Alexandria, Sf.* // La originile culturii sfințeniei. Moscova, 2002. P. 369.

1405

Paisie Athonitul, Prezbiter . Cuvinte. Moscova, 2004. Vol. 4. Pp. 169, 170, 193, 194.

1406

Teofan Pușcăriașul, Sfânt . Scrisori complete: Din nepublicate. Moscova, 2002. P. 343.

1407

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 218.

1408

Efrem Athonitul, Arhimandrit. Perle... TSL, 2001. Pp. 55, 56.

1409

Paisius Velichkovsky, Venerabilul: Autobiografie... M.-Athos, 2004. P. 327.

1410

Kuffel I. // Ibidem, p. 328, 335.

1411

Isaac, ieromonah. Viața Starețului Paisie al Athosului. Moscova, 2006. Pp. 136, 196.

1412

Ieronim din Egina, Ieroschemamonah. // *Botsis P.* Starețul Ieronim... M., 2003. Pg. 11–15, 104, 173.

1413

Sfântul Ludovic Andrei, „ Țăranilor simpli li s-a acordat puterea de a deveni văzători ai lui Dumnezeu”. 2014. http://pravoslavie.ru/put/73919.htm

1414

vAgio» Sumewvn o Nevo» Qeolovgo». Periv twn triwvn trovpwn th» proseuchv» // Filokaliva twn ierwvn Nhptikwvn. Ekdosh Benetiva», 1782. S. 1178–1185; Filokaliva twn ierwvn Nhptikwvn. To peribovli th» Panagiva», 1986. T. 5. S. 300–308.:: Titlul tratatului din sursa originală în greacă veche, ca și în toate retipăririle Filocaliei în greaca modernă, rămâne același: „Despre cele trei căi de rugăciune” (Periv twn triwvn traducerea). Traducerea lui Paisius a tratatului în slavonă se intitulează „O predică despre cele trei forme de rugăciune”. În traducerea sa rusă a Filocaliei, Sfântul Teofan i-a dat titlul „Despre cele trei forme de atenție și rugăciune”.

1415

vOsio" Nikhfovro" o Monavzwn // Filokaliva. 1782. S. 875–876; Filokaliva. 1986. T. 4. S. 161–171.

1416

vAgio" Grhgovrio" o Sinai?th" // Filokaliva. 1782. S. 911–912, 918; Filokaliva. 1986. T. 4. S. 220–221, 230–231.

1417

vAgio" Kavllisto" kaiv Agio" Ignavtio" twn Xanqovpoulwn // Filokaliva. 1782. S. 1017–1099; Filokaliva. 1986. T. 5. S. 20–125.:.

1418

Grigore Palama, Sfintele Triade. I, 2, 3–11; I, 3, 45–46; II, 1, 31 etc.

1419

Vezi secțiunea „Cunoaștere secretă” de mai sus.

1420

Vezi: *Sfântul Nil din Sora.* Regula. Cap. 2. (Tradiție. Cuvântul 2); *Sfântul Paisie de Velicikovski.* Capitole despre Rugăciunea mentală (Sul despre Rugăciunea mentală). Cap. 6; *Sfântul Vasile de Polianomerulski.* Prefețe; *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața duhovnicească. Moscova, 1996. Pp. 159–209. *Sfântul Ignatie (Brianceninov).* Experiențe ascetice; Ofrandă pentru monahismul modern.

1421

Cuviosul Paisie al Moldovei. Capitole despre Rugăciunea Mentală. Cap. 6 // Trezire. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 303.

1422

Traducerea în limba rusă a fost realizată de noi pe baza publicației: Dobrotolyubie (în limba slavă). Moscova: Mănăstirea Sretensky, 2001 (retipărire din 1902).

1423

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164. Cf.: *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața duhovnicească. Moscova, 2008. Pp. 123, 124; Filokaliva.:: 1986. Vol. 5. Pp. 300–308.

1424

Urmându-și principiile, Sfântul Paisie s-a străduit să realizeze cea mai exactă traducere posibilă, reproducând sursele grecești aproape ad litteram. Un aspect crucial este că nu s-a limitat la textul tipărit al Filocaliei, ci a consultat și originale și copii manuscrise descoperite pe Muntele Athos. La pregătirea textului pentru publicare au participat prezbiteri renumiți sub îndrumarea Mitropolitului Gavriil (Petrov): Sfântul Nazarie de Valaam, Ieromonahul Filaret (Puliașkin), Șemonahul Atanasie (Okhlopkov) și alții.

1425

http://pravenc.ru/text/178682.html

1426

„Stai într-un loc retras și liniștit, singur într-un colț, închide ușa și adună-ți mintea de tot ce este trecător și deșert. Apoi sprijină-ți maxilarul de jos, adică bărbia, pe piept, astfel încât să te asculți acolo, îndreptându-ți acolo atât mintea, cât și privirea trupească, și ține-ți ușor respirația pentru a-ți menține mintea acolo. Explorează cu mintea ta locul unde este inima ta; lasă-ți și mintea ta să rămână acolo fără să plece. La început vei găsi acolo întuneric, impenetrabilitate, inaccesibilitate. Apoi, când vei lucra neîncetat zi și noapte într-o astfel de lucrare de rugăciune, vei găsi – minune! – o anumită bucurie neîncetată. Căci mintea, când se străduiește, când găsește locul inimii, va găsi acolo ceea ce nu a văzut niciodată, ceea ce nici măcar nu știa.” – Filocalia. Benetiva, 1782. S. 1182–1183.

1427

Traducerea din greaca veche a fost realizată special pentru publicația noastră de către Episcopul Leonty (Kozlov), candidat la teologie. Trebuie menționat că textul din greaca veche nu conține nicio mențiune despre „buric”. Mult mai târziu, în timpul traducerii în greaca modernă (Atena, 1893), a fost adăugată o inserție de trei cuvinte, „adică buricul” (dhladhv ston omfalov)::, care a fost păstrată în retipăririle ulterioare. Problemele legate de acest aspect sunt discutate separat în această ediție: Cartea a 2-a, Capitolul „Ritul exterior”.

1428

Sfântul Nichifor Monahul. Un cuvânt despre sobrietate și păzirea inimii, plin de nu mic folos // Filocalia (în slavonă). 1793. Partea a 2-a. P. 348. http://metaparadigma.ru

1429

Prin cuvintele „fă ce-ți spun” (fă ce-ți spun), Sfântul Nichifor recomandă folosirea tratatului său ca ghid scris, binecuvântându-ne astfel și pe noi să apelăm la scrierile ascetice ca materiale didactice atunci când învățăm independent practica mentală. Aceeași idee se regăsește și la alți Părinți. Pentru mai multe informații despre acest subiect, consultați secțiunea „Învățătorul infailibil” de mai sus.

1430

Nikifor Monahul, Venerabilul // Filocalia (în slavonă). 1793. Partea a 2-a. P. 348. http://metaparadigma.ru Cf.: Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 249–251; Filokaliva. Benetiva, 1782. Pp. 875–876; Filokaliva. 1986. Vol. 4. Pp. 161–171. :: 330–332.

1431

O deschidere este o unitate de lungime antică, aproximativ egală cu 0,5 coți, ceea ce corespunde la ±20 cm.

1432

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001, vol. 1, pp. 219–221, 233. Cf. Sfântul *Grigorie Sinaitul.* Operele. Moscova, 1999, pp. 94–96, 113; Filocalia. TSL, 1992, vol. 5, pp. 216, 227; *Sfântul Teofan Zăvorâtul.* Scrisori despre viața duhovnicească. Moscova, 2008, p. 128; Filocalia. Benetiva, 1782, pp. 911–912, 918; Filocalia. 1986, vol. 4, pp. 220–221, 230–231.:.

1433

În originalul slav, această lucrare este intitulată: „O artă și o regulă, desăvârșite cu ajutorul lui Dumnezeu și mărturisind de la sfinți, despre cei care aleg să trăiască în tăcere și în monahism, despre șederea și reședința lor, despre hrana lor și despre marile și multele binecuvântări pe care le aduce tăcerea celor care o trec cu înțelepciune.” Filocalia (în slavă). 1793. Partea a 2-a. Pagina 387. http://metaparadigma.ru În traducerea rusă a Sfântului Teofan, tratatul este intitulat: „Instrucțiuni pentru isihast”.

1434

Calist și Ignațiu Xanthopoulos, Sfinții. Artă și Domnie... // Filocalia (în slavă). 1793. Partea a 2-a. Capitolele 18–19. Cf.: Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 335.

1435

Ibidem. Cap. 23. Cf.: Filokalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 337, 338.

1436

Ibidem. Cap. 45. Cf.: Filokalia. TSL, 1992. Vol. 5. Pp. 366, 367.

1437

Ibidem. Cap. 25. Cf.: Filokalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 339.

1438

Ibidem. Cap. 48. Cf.: Filokalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 369.

1439

Ibidem. Cap. 20. Cf.: Filokalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 336.

1440

Rugăciune cu un singur gând, cu o singură minte (*slavă*) sau monosilabică (o derivă din *grecescul* *monolovgisto*, din *movno» – unul și *logismov»:; – gând, gând) – denumirea Rugăciunii lui Iisus, adică o frază scurtă, constând dintr-o singură propoziție, care este ușor de înțeles de minte, adică se potrivește într-un singur gând. Variante: cu un singur gând – Scara, 15:53; monosilabică, cu un singur cuvânt – *Teoclit de la Dionisie, călugăr.* Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte. Moscova, 2005. Pagina 123; cu un singur cuvânt – *Placidus (Deseuil)* , *arhimandrit.* „Filocalia” și spiritualitatea ortodoxă. Moscova, 2006. Pagina 215; cu

cuvânt scurt – *John Meyendorff, protopop.* Viața și lucrările Sfântului Grigore... Sankt Petersburg, 1997. P. 199.

1441

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinți // Filocalia (în slavonă). 1793. Partea 2. Ch. 24. Cf.: Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. P. 338; Filokaliva. Benetiva, 1782. S. 1017–1099; Filokaliva. 1986. Vol. 5. S. 20–125.:.

1442

Calist și Ignatie Xanthopoulos, sfinți // Vezi secțiunea „Surse primare” de mai sus.

1443

Bateți și vi se va deschide (Matei 7:7).

1444

Arhimandritul Aemilian (Vafidis). Calea Harului. Ekaterinburg, 2018. P. 107.

1445

Pentru mai multe detalii, consultați această ediție: Capitolul „Detalii despre metodă” („Respirație subtilă”).

1446

Sfântul Ignațiu (Brianchaninov). Un cuvânt despre Rugăciunea lui Iisus // Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1447

Preasfântul Ephraim Katounaksky. Moscova, 2002. P. 112.

1448

Rafael (Karelin), Arhimandrit. http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/4680/index.html Ultimele două citate necesită o mențiune. Poate că repovestirile au făcut o interpretare greșită comună: este posibil ca bătrânii să fi dat de fapt doar sfaturi specifice anumitor persoane, mai degrabă decât instrucțiuni generale adresate tuturor fără discriminare.

1449

„Fiecare sfânt vorbește despre rugăciune așa cum a trăit-o el însuși. Prin urmare, există adesea opinii ambigue despre rugăciunea mentală. Sfinții Părinți erau în comuniune constantă cu Dumnezeu și, prin experiența lor a comuniunii cu Dumnezeu, erau capabili să se roage corect, urmând forma rugăciunii care le aducea cel mai mare folos.” – *Paisie Athonitul, Stareț* . Cuvinte. Moscova, 2013. Vol. 6. Pagina 166.

1450

Conform spuselor Stareţului Emilian (Vafidis), „fiecare are propria metodă” şi, prin urmare, „o persoană se poate ruga într-o mare varietate de moduri. Fiecare persoană este un individ, fiecare dintre noi are propria cale”. De exemplu, stareţul „nu ar trebui să-i oblige pe toţi călugării să recite Rugăciunea lui Iisus în acelaşi mod... Sfânta Tradiţie a Bisericii ne-a păstrat multe exemple diferite despre cum o persoană poate sta în rugăciune înaintea lui Dumnezeu”.
– *Arhimandritul Elisei de Simonopetra.* Regula Rugăciunii Monastice. Moscova, 2015. http://monasterium.ru

1451

Sfântul Grigorie Sinaitul // Sobrietate. Ekaterinburg, 2009. Vol. 1. P. 396.

1452

Efrem de Katounakia, Ieroschemonah. // *Iosif de Vatoped , Schemonah.* Fericitul Novice. Moscova, 2004. P. 119.

1453

„Nu poţi urma cărţile literalmente în orice. Cărţile sunt doar indicatoare, care te ajută să-ţi determini locaţia în călătoria ta spirituală. Cărţile sunt o hartă după care îţi poţi verifica calea. Dacă urmezi o hartă fără să priveşti înainte, inevitabil vei da peste necazuri. O hartă este o hartă, iar viaţa este viaţă, în care totul se schimbă constant. Este imposibil să-i înfăţişezi pe cei vii nici măcar pe cea mai bună hartă.” – *Hierotheos, Hieroschemamonk.* // Viaţa Bătrânului Hierotheos Didaskalos. Muntele Athos, 2013. P. 185.

1454

Consultaţi secţiunea „Surse primare” de mai sus.

Primul Front

„Cel mai mare rău care i se poate întâmpla unui om este dacă nu ştie să se roage. Şi această catastrofă nu poate fi comparată cu nicio alta.”

Arhimandritul Emilian (Vafidis) [1455]

Locul inimii

Deja în cea mai veche dintre sursele primare, la Sfântul Simeon, întâlnim un concept cheie pentru subiectul nostru: mintea, se spune, „îşi va găsi un loc în inimă” .1456 Acest termen ascetic este folosit ulterior de toţi Părinţii atunci când ating practica activităţii mentale în scrierile lor. Semnificaţia sa a fost deja discutată.1457 Acum putem face câteva clarificări.

Vorbim despre punctul central al organismului nostru, locuinţa spiritului uman. Aici se află nucleul fiinţei noastre, aici se află rădăcina principiului ipostatic. Şi

aici este locul intenționat de Creator pentru energia mentală; aici „mintea își are sediul” [(1458)] pentru cei care se întorc la starea naturală a lui Adam cel necăzut. Tocmai de aceea „întreaga luptă a rugăciunii are ca scop găsirea inimii și stăpânirea inimii” [(1459]).

Locul inimii corespunde părții superioare a inimii spirituale și este situat aproximativ chiar deasupra și la stânga mușchiului cardiac. Acesta este chiar locul în care mintea *este introdusă* în timpul lucrului mental al inimii, unde mintea *se unește* cu inima, unde se săvârșește rugăciunea inimii - cea despre care se spune: „Rugăciunea care acționează în inimă, atunci când energia minții se întoarce la ea, este rugăciune perfectă” [.1460] Acesta este locul în care mintea care se roagă [va] *intra* și din care *va ieși prin ușa* sacră în extaz contemplativ, găsind *pășune* spirituală.1461

Acesta este locul unde „mintea și spiritul... sunt unite în Domnul”. Acolo, în „camera superioară a inimii, unde se află puterea rațiunii [mentale] sau a spiritului, templul minunat, făcut de mână, al lui Dumnezeu, Sfânta Sfintelor: acolo mintea coboară... pentru a se închina lui Dumnezeu în Duh și Adevăr” [1462] .

„Acesta este locul sufletului, care se găsește prin lupta ascetică cu ajutorul harului. Acesta este locul unde Dumnezeu este revelat și manifestat.” Există un mister aici. Și de aceea este dificil de explicat: „este o chestiune de experiență spirituală.” Și „nimeni nu poate determina logic și rațional care este locul inimii. ” [1463]

A găsi locul inimii este, cum se spune, o chestiune de „experiență spirituală”, o experiență de rugăciune și se realizează doar „cu ajutorul harului”. Nu poate fi simțită fizic. Acest lucru este de înțeles, căci vorbim despre inima *spirituală* , despre [intangibil] .

Prin urmare, Părinții nu recomandă de obicei ca începătorii să experimenteze astfel de căutări, ci îi sfătuiesc să aștepte până când locul inimii însăși este dezvăluit prin acțiunea harului și prin experiența în lucrarea minții [1465] .

Când, prin experiență, locul inimii este în sfârșit „dobândit prin isprava” rugăciunii [.] acesta devine perceptibil, iar această senzație este legată de o anumită zonă a corpului, în interiorul pieptului. Deși inima spirituală nu este un organ fizic, în practică, locul inimii este totuși descoperit prin simțuri. Se pare că, concentrarea atenției și, în consecință, a energiei în acest punct afectează cumva terminațiile nervoase.

Ceea ce este important pentru noi este ca, odată găsit, locul inimii să fie simțit clar și constant. Nu este nevoie să o căutăm și nu ne vom înșela niciodată în ceea ce privește locația ei, deoarece o simțim întotdeauna viu. Rămâne sensibilă chiar și atunci când nu ne rugăm. Acest lucru se datorează în mod evident faptului că, ca urmare a practicii minții și a inimii, spiritul uman a început să se reînvie.

De asemenea, este important ca această senzație, ca un fel de stimul, să ajute la concentrarea și menținerea atenției precis în inimă. Senzația în sine este

experimentată subiectiv; poate fi foarte diferită. Poate, așa cum spun Părinții, să semene cu un fel de *rană* . Astfel se spune: „Încearcă să formezi în inima ta ceva asemănător unei rane. Efortul constant va face curând acest lucru... Din aceasta va exista o concentrare mai mare.” [1467] Rugăciunea este unită cu această senzație și, dacă „cineva este deja vrednic să o dobândească, ea va crește, ca o rană, în inima sa și nimic nu o va putea îndepărta . ” [1468]

Această senzație dureroasă particulară poate fi destul de acută pentru unii sau poate semăna cu o ușoară durere sau durere care nu provoacă niciun disconfort .

Uneori „inima doare”, în timp ce alteori „căldura rezonează în inimă fără durere”. [1470] Senzațiile pot să nu fie deloc dureroase, chiar plăcute, cum ar fi căldura, sau în acel moment se poate simți o pulsație distinctă. O durere nedureroasă poate fi și o altă senzație, prezentă constant în piept, subtilă, abia sesizabilă și greu de explicat.

***

Acest lucru ridică întrebări legitime. Dacă, după găsirea locului inimii, aceasta se dovedește a fi legată de un punct anume al corpului, atunci ar fi posibil să se indice începătorilor această locație în avans, pentru a evita problemele în găsirea ei. De ce, atunci, Părinții, dimpotrivă, dezaprobă această căutare? Totuși, vedem că Părinții, în ciuda propriilor interdicții, oferă uneori indicații despre repere corporale, menționând de obicei mamelonul. Sfântul Ignațiu, de exemplu, face acest lucru, indicând zona „deasupra mamelonului stâng, puțin mai sus decât acesta” [(1471]), și aceasta în ciuda faptului că în scrierile sale avertizează aspru: „Nu căutați locul inimii!” Cum trebuie înțeles acest lucru și cum trebuie rezolvată o astfel de contradicție?

Adevărul este că aceste interdicții, deși juste, sunt adesea ineficiente. Părinții știau că oamenii îndrăzneți și însetați de comuniunea cu Dumnezeu, precum și cei îndrăzneți și îndrăzneți, nerăbdători și curioși, în ciuda tuturor avertismentelor, vor încerca inevitabil să intre prematur în inimă. Pentru a-i proteja de greșeli grave, pline de daune trupului și ispite, Părinții indică foarte aproximativ și condiționat proiecția locației inimii pe suprafața corpului

Acest lucru este foarte aproximativ, deoarece locația exactă este individuală și va fi dezvăluită doar cu experiență, de obicei dobândită de-a lungul anilor. În acest caz, scopul este de a contura cel puțin aproximativ zona țintă, astfel încât începătorii să știe unde *să nu* se uite - evitați să atingeți mijlocul sau partea inferioară a pieptului și așa mai departe. În același scop, vom descrie și tehnica noastră de a găsi locul inimii puțin mai târziu.

Problema este că un începător, chiar dacă i se dă un punct specific, probabil nu va putea să-și mențină atenția acolo până când nu va dobândi acel *punct sensibil* ca un cârlig, o legătură cu locația. Atenția va scădea involuntar, din cel puțin trei motive. Și acest lucru duce la consecințe nedorite.

Un începător nu își simte locul inimii deoarece simțul său *spiritual* nu a fost încă trezit sau stârnit. Rugăciunea, prin evocarea unui răspuns senzorial, poate atinge

doar simțurile *spirituale* , adică forța iritantă situată semnificativ sub locul inimii. Atenția începe să se deplaseze incontrolabil acolo, atrasă de răspunsul senzorial. Și din moment ce această zonă atinge zona și mai inferioară a forței dorite, atenția începe să o atingă și pe ea.

Drept urmare, se activează principiile emoționale și instinctive, care sunt exact ceea ce rugăciunea nu ar trebui să implice. Apare „febra sângelui”, iar o persoană este atrasă într-o pseudo-rugăciune imaginativă, mânată de sentimente pasionale, sau altfel „se întâmplă ceva ce poate fi exprimat prin cuvântul *«vai* !»... părțile inferioare intră în mișcare și produc ceva rușinos despre care chiar și ai putea vorbi. Iată abisul. ” [1473]

Al doilea motiv este fiziologic. Atunci când se încearcă menținerea minții în inimă, atenția se poate deplasa involuntar în jos, atrasă de bătăile inimii, deoarece nu are o altă ancoră tangibilă. Și, întrucât partea inferioară a mușchiului cardiac este cea care fluctuează odată cu bătăile inimii, atenția va aluneca și ea acolo. Aici, atinge plexul solar și intră în contact cu regiunea „pofticioasă”. Rezultatul este același ca în primul caz: „Vai, farmecele lor!... Este imposibil pentru cei care își mențin atenția în acest fel să evite contactul cu inamicul. ” [1474]

De aceea, pentru a evita astfel de neplăceri, dintre cele două metode de introducere a minții în inimă, care vor fi discutate mai jos, a doua metodă, pasivă, este preferată de majoritatea [-] În acest caz, nu este nevoie să se caute locul inimii, iar atenția minții în timpul rugăciunii este menținută în partea superioară a pieptului - „vo persekh”. Dar înainte de a discuta despre intrarea minții în inimă, să încheiem subiectul căutării.

Există un al treilea motiv pentru specificarea coordonatelor aproximative ale locației inimii. Încercând să-și „găsească” inima spirituală, începătorul se bazează involuntar și inevitabil pe senzațiile corporale ale inimii sale fizice. Pur și simplu nu are nicio altă referință. O persoană se mișcă prin atingere - de la materie la spirit, așadar, „coborând cu mintea în inima sa, mai întâi în aceasta - inima de carne”, abia cu timpul „începe să pătrundă în acele adâncimi ale ei care nu mai sunt carne”.1476 [Acest lucru] este caracteristic nouă, tuturor - ființelor de carne prin natura lor.1477

Dar este important să știi că, chiar dacă te bazezi pe inima *fizică* atunci când cauți , atunci, când treci la rugăciune, trebuie neapărat să-ți fixezi atenția minții în inima *spirituală* - în locul inimii. Ar fi o greșeală să te rogi concentrându-te direct asupra mușchiului inimii. Acest lucru va cauza diverse probleme, de la cele spirituale la [cele medicale] .

Căutătorii începători se confruntă adesea cu o enigmă familiară: cum se poate corela punctul căutat cu locația inimii fizice? [1479]

Aici, este important să se țină cont de faptul că poziția organului corporal și sediul inimii nu sunt direct și rigid interdependente. La urma urmei, sediul inimii este un punct specific din inima spirituală, care coincide doar aproximativ în

poziție cu inima fizică. Poate fi decalat într-un fel față de aceasta din urmă și poate cuprinde o suprafață mai mare. Prin urmare, trebuie utilizate alte puncte de referință aici.

***

Deși „nimeni nu poate... determina care este locul inimii”, [1480.] aceasta este totuși asociată cu o anumită zonă a corpului, așa cum indică scrierile ascetice, cel puțin pentru a oferi începătorilor o idee aproximativă. Mamelonul stâng este sugerat în mod obișnuit ca ghid, iar acest sfat este întâlnit frecvent în diferite forme. Cu toate acestea, această metodă este prea imprecisă și, în plus, nepotrivită pentru femei și, prin urmare, nu este discutată aici.

Întrucât inima spirituală este situată în zona inimii fizice, care este atașată de oase și nu de piele, este mai sigur să ne bazăm pe elementele scheletice decât pe suprafața pielii și a mameloanelor. Experiența noastră ne permite să oferim o metodă de găsire a locației inimii care este potrivită pentru majoritatea oamenilor, indiferent de sex și vârstă, cu excepția cazurilor de dezechilibru corporal evident.

Această metodă folosește palma dreaptă. Cu toate cele cinci degete împreunate, așezați-o orizontal pe piept, astfel încât articulația degetului mare să fie direct sub crestătura dintre clavicule. Vârful degetului mic va indica apoi locația aproximativă a inimii, locul [1481] .

Să reiterăm că orice astfel de abordare poate oferi doar coordonate aproximative, fără a lua în considerare caracteristicile individuale. O prezentăm aici doar pentru a oferi o imagine de ansamblu asupra acestei probleme . [1482]

Un indicator inconfundabil al locului inimii va fi un sentiment viu care apare ca urmare a practicii minte-inimă, ca o consecință a revitalizării spiritului nostru, atunci când mintea, cu ajutorul harului, dobândește abilitatea de a rămâne în inimă și acest punct de conexiune al minții și spiritului începe să fie simțit clar în corp.

Subliniem faptul că practicarea rugăciunii mentale necesită supravegherea unui părinte spiritual, iar orice experimentare rugătoare cu inima poate fi periculoasă. Și, bineînțeles, nu are sens ca cei cărora le lipsește o experiență matură în Rugăciunea verbală a lui Iisus să încerce o căutare independentă a locului inimii. Exercițiile descrise în această carte sunt accesibile celor cu o bază solidă în rugăciunea Rozariului, care dedică una sau două ore pe zi regulii zilnice de rugăciune pe parcursul mai multor [ani] .

Și să ne amintim: „Cine începe ceva prea devreme, care este peste măsură, nu câștigă nimic, ci își agravează doar propria pagubă” [1484] .

Calea nazală

Să revenim acum la sursele primare citate mai sus. Ar fi dificil să numim aceste scurte note ale Sfinților Părinți o descriere a metodei isihaste. Metoda este un

concept mai larg, care cuprinde un întreg complex de măsuri care însoțesc lucrarea interioară. Textele citate, însă, abordează doar aspectele cele mai esențiale ale condițiilor exterioare care însoțesc rugăciunea, menționând pe scurt sobrietatea mintală. Cât despre artă, acestea indică, de fapt, o singură metodă foarte elementară de introducere a minții în inimă, prezentată în două variante.

Expresii precum *introducere* sau *intrare* , *aducerea* sau *convergența* minții în inimă, sunt bine cunoscute de toată lumea din textele ascetice [din 1485.] De obicei, acestea implică una sau alta metodă de introducere a minții în inimă și de menținere a atenției în locul inimii cu ajutorul tehnicilor artistice, care sunt destinate în primul rând începătorilor.

Acesta este primul pas în angajarea în practica mentală, așa cum se spune: „Este deosebit de potrivit să-i învățăm... pe începători să-și aducă propria minte spre interior prin respirație.” [1486] Mai târziu, aceleași tehnici sunt utile practicienilor experimentați pentru a intra rapid în rugăciune, pentru a o reînvia și a o menține.

Pentru a înțelege esența problemei, să ne îndreptăm către tratatul Sfântului Nichifor, unde metoda de introducere a minții în inimă este oferită în două variante – activă și pasivă sau, cum le numim noi: metoda *artificială* și metoda *naturală* [1487] .

Mai întâi, se discută despre cum să folosești controlul respirației pentru a găsi inima și a fixa atenția minții acolo. Esența acestei tehnici este de a te concentra pe respirația nazală și de a ghida mintea „prin nări” către inimă. Pentru comoditate, vom numi această metodă *calea nării* [1488] .

Această abordare activă este mai eficientă și produce rezultate mai rapid decât a doua abordare, pasivă. Cu toate acestea, este potrivită pentru cei care și-au simțit deja locul inimii, care sunt gata să-l găsească fără greș sau a căror inimă, cum se spune, „s-a deschis deja”. [1489] Această abordare este menționată și de alte surse primare.

Această variantă a tehnicii sugerează concentrarea minții rugătoare asupra procesului de respirație și, pe măsură ce inspirați, urmărirea mentală a fluxului de aer prin nas și laringe în piept. Pe măsură ce aerul se deplasează din trahee în plămâni, atenția dumneavoastră ar trebui să se oprească. Această zonă, chiar deasupra mușchiului inimii, este locul unde se află inima. Se crede că urmărirea fluxului de aer în acest fel va indica acest lucru. Apoi, mențineți mintea rugătoare în această [zonă] .

Ar părea simplu. Dar este departe de a fi ușor pentru toată lumea. Recomandările părinților, cum ar fi „ghidarea minții prin respirație”, „intrarea în regiunea inimii” și „coborârea în inimă prin inhalare”, sunt prea vagi, în timp ce începătorii au nevoie de detalii specifice. Așadar, în ceea ce privește această metodă, trebuie recunoscut: multora le este greu să urmărească *traseul nării* .

În primul rând, nu toată lumea este capabilă să detecteze senzațiile subtile ale mișcării aerului în laringe și piept. În al doilea rând, această tehnică este potrivită doar pentru cei care au o înțelegere destul de clară a locației inimii. Altfel, nu va

fi complet clar unde anume ar trebui concentrată atenția minții, deoarece conceptul de „regiunea inimii” este destul de vag.

Din aceste motive, pentru cei al căror loc în inimă nu este perceptibil, deoarece inima nu s-a „deschis” încă, pentru care metoda de acțiune în sine nu este clară sau, dintr-un anumit motiv, inaccesibilă, li se oferă o a doua opțiune, alternativă, propusă în continuare de Sfântul Nichifor.

Percy

A doua metodă de introducere a minții în inimă este potrivită pentru majoritatea începătorilor și, prin urmare, este preferabilă. Mai mult, deoarece durează mai mult pentru a atinge obiectivul, este mai sigură decât prima metodă în ceea ce privește ispitele vanității și mândriei, care duc adesea la tentația de a aștepta rezultate rapide.

Această metodă, pe care o vom numi pe scurt *persi* , implică abandonarea căutării locului inimii și a controlului asupra respirației și sugerează în schimb concentrarea minții în timpul rugăciunii „în persekh”, adică în zona cavității interclaviculare: fie în partea superioară a pieptului, fie puțin mai sus – în zona laringelui .

În timp, cu perseverență și răbdare, așa cum se spune, „intrarea în inimă se va deschide”. Adică, prin menținerea minții în această zonă pentru o perioadă lungă de timp în timpul rugăciunii, mintea va găsi treptat locul inimii, se va mișca involuntar spre ea și apoi, la un moment dat, va intra *în mod natural* în inimă. Aceasta este diferența față de metoda anterioară, în care mintea este forțată în inimă, *în mod artificial* .

Rezultatul aici este același ca în primul caz, dar durează mai mult până ajunge, uneori chiar ani. Totuși, această metodă este destul de universală, potrivită pentru toată lumea, ușor de înțeles și nu prezintă dificultăți deosebite. Tocmai această abordare, în care mintea *însăși* găsește inima, este cea pe care Sfântul Ignațiu o recomandă tuturor: această „metodă, propusă de Fericitul Nichifor, este excelentă”; în acest caz, „locul inimii se va dezvălui de la sine ” . [1492]

Aceeași metodă este de obicei sugerată de alte autorități spirituale atunci când spun că „mintea va găsi inima la timpul potrivit”.

Între timp, dacă te gândești bine, ar trebui să se nască o întrebare legitimă: ce legătură ar putea exista între clavicule și centrul spiritual al naturii umane? Cum poate concentrarea atenției asupra pieptului din apropierea claviculelor să ducă în cele din urmă la conectarea minții cu inima?

Eficacitatea administrării de *persi* se bazează pe faptul că concentrarea prelungită asupra unei anumite zone face ca două zone sensibile să convergă. Prima se formează în punctul de focalizare, în timp ce a doua înconjoară zona inimii. Cum se întâmplă acest lucru?

Atenția noastră, concentrată într-un singur punct, nu este, de fapt, niciodată precis definită. Ea cuprinde întotdeauna o anumită zonă din jurul nostru; este mobilă și radiază ca și cum ar scana zona imediată din jurul punctului de concentrare .

În acest caz, când atenția minții este concentrată asupra bazei gâtului, în regiunea fosei interclaviculare (1495) , raza zonei cuprinse de atenție se extinde până la punctul în care atinge zona subiacentă a inimii spirituale. Mai exact, partea superioară a inimii, cea centrată pe inimă - sediul spiritului nostru.

Astfel, menținându-ne atenția mentală la clavicule în timpul rugăciunii, atingem simultan tărâmul spiritului, nu direct, ci de la distanță - nu invadând direct inima spirituală, ci atingând-o indirect. Cu o practică prelungită, prin astfel de atingeri, energia mentală începe să hrănească spiritul.

În timp, aceasta stabilește o legătură indirectă între minte și spirit, ducând la o trezire treptată din somnul spiritual. În cele din urmă, spiritul reînviat începe să atragă mintea ca un magnet, iar atenția se schimbă imperceptibil și se așază automat în locul inimii.

Acesta este mecanismul de acțiune al administrării *persi* . Aceasta este a doua „metodă propusă de Fericitul Nichifor”, în care „locul inimii va fi determinat de la sine”. 1496 Această metodă este mai sigură, deși mai durabilă, decât introducerea minții *pe nări* .

După cele spuse, ar trebui să devină mai clar ce riscuri își asumă un începător atunci când încearcă, în ciuda interdicțiilor paterne, să găsească imediat locul inimii și să-și mențină mintea acolo. Să presupunem că a identificat cu precizie locul inimii și încearcă să se concentreze asupra acestui punct. Totuși, așa cum s-a spus, atenția radiază, extinzând involuntar zona acoperită. Astfel, începe să se răspândească necontrolat către partea inferioară a inimii, unde este localizată forța dorită. Și aceasta este zona plexului solar, care, la rândul său, atinge „partea pofticioasă” subiacentă.

Și apoi se întâmplă același lucru, așa cum s-a spus mai devreme: întrucât mintea începătorului, neavând *boala* ca atașament, nu este capabilă să rămână în inimă, cu atât mai puțin să se conecteze cu ea, atunci atenția este atrasă de emoția care a apărut sub inimă, coboară și „se amestecă cu căldura pofticioasă” 1497 .

Așadar, a doua metodă, deși „superioară” 1498 , deși are anumite avantaje față de *calea nării* , descrierea ei pentru începători este încă destul de vagă. Nu toată lumea înțelege cum să mențină practic mintea rugătoare în piept, cum să o fixeze acolo. La urma urmei, atenția trebuie atașată de ceva, să se agațe de ceva la nivelul senzațiilor, iar „capacitatea verbală” și „regiunea toracică” sunt, din nou, concepte destul de abstracte. Așadar, în ambele cazuri, oamenii întâmpină dificultăți în abordarea practicii mentale și, adesea, după ce s-au împiedicat la început, se retrag deznădăjduiți.

Intrare directă

Pentru cei cărora le place activitatea și explorarea creativă, oferim o altă metodă, dovedită și extrem de eficientă. Aceasta este o abordare mai radicală pentru a aduce mintea în inimă. Și, deși este potrivită în primul rând pentru cei familiarizați cu senzația spațiului inimii, poate fi folosită și de cei care încă își țin mintea „în piept”.

Aceasta este, de asemenea, o intrare „prin respirație”, dar aici nu este nevoie să urmezi „calea nărilor”, spre ușurarea celor pentru care această sarcină rămâne neclară. Aici trebuie *să intri direct* în inimă.

Să uităm de nas și gură și să ne concentrăm toată atenția asupra inimii. Când începem rugăciunea, imaginați-vă că respirați nu pe nas sau pe gură, ci inspirăm și expirăm direct prin inimă. Oriunde ne simțim pulsul în acest loc, începem să respirăm direct în inimă, ca și cum ar exista acolo o gaură de respirație. Pe măsură ce inspirăm și expirăm, respirăm Rugăciunea lui Iisus prin piele, între coaste, prin piept - lăsând-o să răsune imediat și să pătrundă în inimă împreună cu fluxul de aer. Astfel, respirând prin inimă, ne atragem intens atenția asupra ei, menținându-ne și ancorându-ne mintea acolo.

Această tehnică este foarte eficientă, iar principiul acțiunii sale este în esență similar cu intrarea prin „calea nară” descrisă de părinți.

Ce ar trebui să facă cei care folosesc metoda *naturală* fără a-și lăsa atenția să se îndrepte de la piept spre inimă? Pașii sunt în esență aceiași, cu excepția faptului că nu vom respira direct în inimă, ci în locul unde ne menținem atenția - lângă clavicule. În acest caz, desigur, această tehnică nu va avea același efect ca prima - metoda *de intrare directă* - dar va pregăti și va ajuta la apropierea momentului „deschiderii inimii”.

Ne-am putea întreba: nu este acesta un exercițiu inutil, indezirabil al imaginației? La urma urmei, cum spune zicala, „să ne imaginăm...” Totuși, adevărul este că orice tehnică artistică pentru începători angajează parțial imaginația, inclusiv *traiectoria nărilor* , conform Sfântului Nichifor. Acestea sunt costurile inevitabile la începători.

Cât despre „respirația inimii”, nu este nevoie de o imaginație deosebită. Corpul nostru, după cum știm, are două sisteme respiratorii: pe lângă sistemul pulmonar, avem și un sistem cutanat și respirăm constant prin întreaga suprafață a pielii, prin pori. Prin urmare, atunci când ne concentrăm asupra respirației prin piele la nivelul inimii, ne concentrăm pur și simplu asupra unui proces fiziologic real într-o anumită zonă a corpului.

Nu fanteziem, ci pur și simplu ne concentrăm atenția asupra respirației prin pori în acest loc specific. De altfel, același lucru este valabil și pentru puls. Îi putem simți bătăile în diferite locuri, nu doar în inimă, ci și în tâmple și degete. Pentru a face acest lucru, nu trebuie să ne folosim imaginația - este suficientă concentrarea localizată.

În cele din urmă, observăm că, indiferent de metoda folosită pentru a introduce mintea în inimă - fie că este vorba *de calea nării* , așa cum învăța Sfântul

Nichifor, fie *de intrarea directă* - ambele servesc unui alt scop important. Prin legarea atenției de respirație, se stabilește o conexiune reflexivă între ciclul respirator și rugăciunea recitată. Acest lucru nu numai că ajută la menținerea minții în inimă, dar respirația începe și să funcționeze ca un rozariu. Și, din moment ce respirăm constant, această abilitate pregătește terenul pentru dobândirea darului rugăciunii neîncetate.

***

După cum ați observat, conceptul de deschidere a inimii apare în texte pe această temă . Se spune, de exemplu, „Dacă deci inima voastră vi se deschide” [(1499]). Sau: „Și intrarea inimii voastre vi se va deschide...” [(1500]). Este aceasta o figură de stil figurativă sau un termen tehnic? Să explicăm. În viața de zi cu zi, atâta timp cât mintea este unită cu rațiunea și nu este familiarizată cu rugăciunea inimii, inima noastră rămâne *închisă* . Închisă intrării minții, unirii minții cu duhul, închisă comuniunii cu Dumnezeu și locuirii Duhului Sfânt.

Când, după ce a început munca mintală, o persoană încearcă să aducă mintea în inimă, va constata că la început este imposibil să o rețină acolo, deoarece mintea nu este încă capabilă *să se unească* cu inima. Acest lucru este indicat de cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul: „după ce ați adunat mintea în inimă, dacă, desigur, este deschisă”. [1501] Desigur, căci dacă este închisă, nu poate fi adunată acolo. Mintea, așa cum spun Părinții, „sare afară”, „izbucnește de acolo”, este expulzată „ca un dop ” . [1502]

Uneori, oamenii avertizează împotriva îndreptării atenției către inimă până când aceasta nu se deschide și că este prea riscant pentru cei fără experiență să o abordeze. Dar dacă acesta este cazul, nu vom câștiga niciodată experiență, iar inima va rămâne închisă pentru totdeauna. Acestea sunt argumente de genul celor cunoscute sub numele de „fabule deșarte, conform cărora dacă ți-e frică de un lup, nu ar trebui să mergi în pădure”. Iată ce spune Sfântul Vasile de Polianomerulski despre cei care evită practica mentală, iar Sfântul Ignațiu confirmă: „Trebuie să ne temem de Dumnezeu, dar să nu fugim sau să ne îndepărtăm de El din cauza acestei frici ” . [1503]

Ceea ce este necesar este să repetăm iar și iar încercările persistente de a uni mintea cu rugăciunea din inimă, folosind una dintre acele metode care se dovedesc a fi [preferabile1504] .

Să ne amintim că lupta pentru rugăciune trebuie dusă alternativ și continuu pe toate cele trei fronturi. Printr-o astfel de practică, intrarea în spațiul spiritual interior se deschide în [timp] .

Procesul de dezvăluire începe cu descoperirea locului inimii, atunci când cineva reușește să-l simtă și să mențină mintea rugătoare acolo pentru o vreme prin propriul efort. Cu experiență și sârguință, harul va începe să faciliteze acest lucru: uneori, putem experimenta scurte momente *de conectare* a minții cu inima, iar atenția noastră va putea rămâne în locul inimii mai mult timp și mai ferm.

În esență, *deschiderea* semnifică faptul că mintea este altoită pe inimă, că nașterea rugăciunii din inimă a început. Când „receptaculul cel mai lăuntric, ascuns al inimii noastre este deschis”, atunci vom ști că am găsit pregătirea pentru unirea minții cu inima. Aceasta poate fi însoțită de diverse experiențe: „În timpul rugăciunii, inima trebuie să se deschidă” și adesea „deschiderea inimii este exprimată în lacrimi, în plâns”. Dar cel mai important, „atunci o persoană simte o profunzime în inimă, iar mintea sa se cufundă în această profunzime interioară și *se unește* cu inima ” .

Odată ce mintea se unește cu inima spirituală, începe *viața spirituală* a unei persoane . Pe măsură ce cineva se adâncește în lucrarea inimii, spiritul uman se trezește, prinde viață, iar inima se deschide pe deplin comuniunii cu Dumnezeu, întâlnirii cu Hristos în Duhul Sfânt. De aici, calea spre creștere se deschide până la punctul în care, după ce au atins „cele mai înalte niveluri și și-au făcut mintea nerătăcită”, „cei sobri vor învăța să o concentreze strict într-o singură *concentrare* unificată ” .

Poartă

Primul front în lupta noastră este rugăciunea la chilie, cunoscută și sub numele de priveghi sau regula la chilie. Aceasta este activitatea fundamentală, primordială pe calea practicii mentale. Printre pustnici, priveghiul poate dura toată noaptea; în mănăstirile isihaste, durează aproximativ patru ore sau mai mult. Compoziția și structura unor astfel de activități nocturne sunt de obicei determinate de prezbiter, părinte duhovnic sau de regulile mănăstirii. Pentru laici, o astfel de rutină este în general inacceptabilă din motive practice, deoarece intră în conflict cu stilul lor de viață. În lumea lumească, se observă ceea ce numim o mini-veghe.

Oricine dorește să obțină efectul minte-inimă al rugăciunii trebuie mai întâi să stabilească și să stăpânească un antrenament pe primul front. Aici se pun însăși bazele pentru tot ceea ce va duce ulterior la unirea minții și a inimii .

Este important să înțelegem că dobândirea rugăciunii sincere necesită o muncă specială în chilie - o activitate specifică de rugăciune dedicată exclusiv activității mentale. Pentru un laic, aceasta ar fi o mini-veghe; un rezident monahal poate adăuga aceeași activitate la regula sa obișnuită de chilie.

Mini-privegherea este dedicată timp de cel puțin două ore, începând devreme în cursul zilei - imediat după trezire. Abia după această activitate ar trebui să se înceapă rutina obișnuită: rugăciunile zilnice de dimineață, închinăciunile, canoanele, citirea Scripturii, a Psaltirii sau ciclul zilnic de slujbe - după caz. Activitățile pot începe cu o oră, crescând treptat până la două ore. Apoi, cu experiență, timpul poate fi crescut după cum este necesar .

Tehnicile artistice sunt de o importanță deosebită în studiile celulare, așa că haideți să continuăm discuția despre echipamentul tehnic al metodei.

Pentru cei care își simt locul în inimă, metodele descrise mai sus ajută la aducerea minții la inimă, în timp ce alții se pot descurca și fără ele. Dar, în orice

caz, acesta este doar primul pas, după care apar noi probleme. La urma urmei, mintea nu vrea să fie acolo și tinde spre libertate, „scăpând de cei fără experiență ” . [1512]

Între timp, avem o sarcină principală: „Învățește-ți mintea să nu o părăsească prea repede”. [1513] Astfel, în urma introducerii minții în inimă, apar sarcini ulterioare, dintre care trei vor fi de importanță primordială: păstrarea minții în inimă, dobândirea isihiei fundamentale și începerea sobrietății, adică lupta pentru puritatea rugăciunii. Soluția la aceste sarcini va fi o tehnică ce poate fi numită în mod convențional *recluziune* .

Aceasta este tehnica fundamentală a metodei artistice. Permite minții să se retragă în inimă, permițându-i să rămână acolo și protejează mintea de distragere. Apoi, va ajuta la oprirea fluxului de gânduri, la menținerea tăcerii mentale și la începerea bătăliei pentru puritatea rugăciunii. Per total, această tehnică pregătește terenul pentru unirea minții cu inima.

Această tehnică este universală și potrivită pentru orice metodă de introducere a minții în inimă, fie pe *calea nării* , *prin intrare directă* sau *persistentă* . În acest ultim caz, ar trebui să urmați aceiași pași descriși mai jos, cu o singură avertizare: concentrați-vă atenția minții nu asupra inimii, ci asupra zonei claviculei și aplicați tot ce este discutat mai jos cu privire la locul inimii în aceeași zonă. Efectul, desigur, nu va fi același ca în cazul primelor două metode, dar chiar și în acest caz, tehnica vă va ajuta să vă concentrați atenția, să evitați să vă distrageți în rugăciune, să slăbiți avalanșa de sugestii, să aduceți mintea într-o stare de liniște relativă și, în cele din urmă, să grăbiți momentul găsirii locului inimii.

Versatilitatea sa este demonstrată și mai mult de faptul că tehnica *retragerii* este utilă nu doar pentru începători. Practicanții experimentați, inclusiv cei care au dobândit capacitatea de a-și conecta mintea cu inima, pot apela la ea în diferite etape ale practicii mentale. Aceasta va ajuta la intrarea rapidă în starea dorită și la prelungirea semnificativă a acesteia, va întări conexiunea minte-inimă și va aprofunda isihia. În plus, tehnica *retragerii* este potrivită în toate contextele: pentru cei care practică asceza în lume, într-o mănăstire sau în deșert.

Să ne amintim că, ca exemplu de bază, luăm în considerare o singură tehnică posibilă - metoda artistică permite și alte modalități de a păstra mintea în inimă. Mai mult, o abordare creativă, bazată pe principiul descris aici, permite variarea detaliilor și adaptarea tacticilor la circumstanțe specifice . [1514]

***

Condițiile externe sunt cruciale pentru practica privată; nerespectarea lor va devaloriza eforturile noastre și va împiedica obținerea rezultatelor așteptate din metoda psihofizică. Este recomandabil să începem rugăciunea după cel puțin un somn scurt. Cel mai potrivit moment este noaptea sau dimineața devreme. Liniștea, întunericul și singurătatea sunt esențiale. Cu cât sunt mai puțini stimuli

senzoriali din exterior, cu atât sunt mai bune condițiile. Este de preferat să găsim o [cameră] mică și intimă .

Trebuie să stai pe un scaun jos sau pe podea, adoptând o postură adunată, compactă, relaxându-ți gâtul și permițându-ți capului să se plece liber [1516] .

Să nu stăm în mijlocul camerei, ci, cum spuneau părinții, „într-un colț”, sau într-o nișă, sau pur și simplu cu spatele la perete. Cu cât mai puțin spațiu liber în jurul nostru, cu atât mai bine . [1517]

Ferestrele ar trebui să fie strânse, este nevoie de întuneric maxim, iar ochii, în plus, ar trebui să fie închiși.

Odată așezat, trebuie să devii complet nemișcat. Numai în nemișcare se poate atinge adevărata atenție și se poate înțelege isihia și „numai în nemișcare se comunică cineva cu Dumnezeu”. [1518.] Odihna fizică este cea mai importantă, deoarece contribuie direct la pacea interioară. Prin urmare, este necesară imobilitatea; corpul trebuie să devină nemișcat . [1519]

Metanchezările sunt necesare și benefice, dar la momentul potrivit ar trebui lăsate deoparte; chiar și semnul crucii poate fi omis deocamdată. Nu numai că orice mișcare provoacă agitație, dar îți și ia o parte din atenție, în detrimentul rugăciunii. Prin urmare, static [1520] este atât de important aici .

Există două zone de tensiune musculară pe care trebuie să le eliberăm: fața și mușchii abdominali. Aceste zone sunt oarecum interconectate, iar relaxarea uneia ajută la ameliorarea tensiunii din cealaltă. Să eliberăm excesul de tensiune din mușchii faciali ai buzelor, ochilor și frunții, apoi din plexul solar și [peritoneu] .

Pentru a menține starea de alertă, poți menține o oarecare tensiune, dar las-o să rămână în alte părți ale corpului: umeri, spate și membre. Și chiar și atunci, cu moderație, deoarece tensiunea este asociată cu agitația, iar noi suntem căutători ai păcii, vânători de isihie. Prin urmare, „relaxează-te, adică fii calm, fiind înaintea lui Dumnezeu în starea ta naturală ” . [1522]

Totuși, trebuie clarificat: liniștea rugătoare nu este nicidecum relaxarea generală necesară în meditație. Acolo, se încearcă neutralizarea activității mentale și spirituale; aici, dimpotrivă, rugăciunea necesită o activitate mentală intensă. Liniștea isihastă nu presupune inerție mentală și spirituală și nici nu respinge efortul fizic . [1523]

De asemenea, este important să eliberați tensiunea din aparatul vocal. Să relaxăm mai întâi mușchii gurii: buzele, obrajii, limba și, mai adânc: faringele, laringele și, cel mai important, să relaxăm corzile vocale. Chiar și astfel de pași aparent nesemnificativi ajută la reducerea stimulării sistemului nervos, la calmarea minții, la prevenirea rătăcirii și la adunarea ei într-o *cameră interioară* [secretă] .

Mai mult, aceste măsuri, prin principiul feedback-ului, facilitează indirect trecerea de la rugăciunea verbală la cea mentală. Cert este că, la nivel verbal,

rugăciunea, chiar și atunci când este recitată în tăcere, este inevitabil însoțită de microtensiuni în mușchii articulatori, deoarece fiecare cuvânt gândit trimite impulsuri nervoase către aceștia, similare cu cele care apar la citirea cu voce tare. Cu alte cuvinte, articulăm cuvintele în tăcere către noi înșine .

Totuși, ceea ce este natural pentru viața de zi cu zi se schimbă atunci când se trece de la nivelul verbal al rugăciunii la nivelul mental-inimic: legătura dintre cuvânt și organele vorbirii începe să se rupă și putem gândi rugăciunea în afara acestei legături - pur mental, fără a articula cuvântul interior [1526] .

Luând în considerare această caracteristică, procedăm acum din direcția opusă și, prin relaxarea mușchilor gurii și laringelui, pregătim condițiile pentru dobândirea isihiei și facilităm apariția rugăciunii mentale.

Buzele sunt închise. Dinții ar trebui să fie despărțiți, relaxând mușchii maxilarului inferior și permițându-i să cadă ușor. Ideea este că dinții creează un ușor *zgomot* atunci când se ating , distrăgând atenția și atrăgând-o spre cap. Nu avem nevoie de niciuna dintre aceste două. Gura, din nou, rămâne închisă .

Respirați pe nas ori de câte ori este posibil. De obicei, unul până la trei minute de repaus nemișcat sunt suficiente pentru a vă liniști complet respirația. Ar trebui să fie superficială și liniștită - abia perceptibilă. Aceasta înseamnă *reținerea* sau *restricționarea* respirației, așa cum o înțeleg isihaștii tradiției ruse. Și realizăm acest lucru fără efort, doar prin odihnă. Acest lucru este suficient; nimic altceva nu este necesar deocamdată.

Uneori, respirația pare să dispară complet, devenind atât de estompată încât linia dintre inhalare și expirare nu mai este perceptibilă. Acesta este un semn al stării corecte.

Așadar, stând liniștit în tăcere, fără mișcări inutile, îndreaptă- *ți privirea mentală* cu ochii închiși direct spre inimă. Lasă-ți pupilele să se miște în aceeași direcție, dar fără efort excesiv. Principalul lucru este ca privirea ta mentală să-ți străpungă inima. Urmându-ți privirea, apleacă-ți capul spre inimă.

În același timp, lasă mintea să vadă complet fără formă: „Ține-ți mintea de neimaginat și fără vise... Trebuie să păzești mintea și să o păstrezi fără formă” [1528.] Deși pătrundem mental prin piept, adânc în corp, nu ne imaginăm vizual nimic, neîncercând să ne imaginăm aspectul organelor interne, al inimii și al celor asemenea [1529] .

Primul pas către unirea minții cu inima este făcut de cel „care, în timpul rugăciunii, își îndreaptă privirea asupra sa”, căci „este deosebit de potrivit să-i învățăm pe începători să privească în interiorul lor...” [1530.] Și să privească precis cu ochii fizici. După cum se spune în sursele originale: „ascultă în inimă cu mintea ta și cu ochii tăi *senzoriali* ” [1531.] Pentru a face acest lucru, trebuie „să nu rătăcești cu privirea încoace și încolo, ci, ca pe o ancoră, să o sprijini pe piept” [1532.] Această tehnică este bine cunoscută printre asceți [1533] .

Concentrarea atenției și privirea ochilor fizici sunt strâns interconectate; atenția urmărește foarte sensibil mișcarea ochilor. O privire rătăcită coincide întotdeauna cu rătăcirea gândurilor; privind în jur, ne permitem atenției să rătăcească. În schimb, o privire în jos, îndreptată spre interior, ne ajută să ne adunăm gândurile. Fixându-ne privirea în propriul piept, captăm mintea și ne calmăm gândurile. Fixarea privirii asupra inimii facilitează cel mai bine concentrarea minții în această zonă.

Totuși, amplasarea destul de înaltă a acestui punct obligă la mijirea ochilor, ceea ce este prea inconfortabil și obositor. Prin urmare, ar fi mai eficient, așa cum s-a spus, să ne îndreptăm doar privirea mentală acolo și să coborâm pupilele doar puțin cu ochii închiși . [1534]

Concentrându-ne atenția în locul inimii, începem să respirăm din același loc: inspirația merge direct la inimă, iar expirația de acolo [1535.] Repetăm încet Rugăciunea lui Iisus; amestecându-se cu respirația, aceasta sună chiar acolo – în inimă.

Când ne angajăm în practica mentală, spre deosebire de rugăciunea verbală, recităm rugăciunea mental, în liniște. Totuși, dacă acest lucru cauzează dificultăți sau în momente de oboseală sau distragere, ne putem ruga temporar cu voce tare, foarte încet. Acest lucru ajută, în special pe începători, să își concentreze atenția, după care ar trebui să revină la liniște și să recite rugăciunea doar [în liniște] .

În continuare, toate preocupările legate de corp, postură și alte aspecte externe ar trebui abandonate, iar atenția concentrată în întregime asupra rugăciunii. Pentru cei care abia încep practica, aceasta va consta din cinci cuvinte. Mai târziu, odată cu experiența, conținutul verbal al rugăciunii va începe să se schimbe și să varieze, dar acest lucru va veni mai târziu - deocamdată, vom încerca să ne stabilim în acest format.

Forma de șapte sau opt cuvinte a Rugăciunii lui Iisus este potrivită pentru rugăciunea verbală, dar este puțin utilă pentru rugăciunea mentală. Cu toate acestea, forma de cinci cuvinte se integrează ușor și armonios în ciclul respirator, potrivindu-se ritmului natural al [respirației] .

Grecii se află într-o poziție oarecum diferită. Pronunția rugăciunii sună mai coerent, mai puțin greoaie decât în limba rusă și, per total, pare mai scurtă: pentru ei, șapte cuvinte sună aproape ca cele cinci ale noastre. Prin urmare, în sursele isihaste bizantine, există referințe la o formă de rugăciune din șapte cuvinte. Cu toate acestea, în practică, tradiția greacă preferă forma din cinci cuvinte atât în rugăciunea orală, cât și în cea mentală. Mai mult, datorită conciziei sale, grecii pot încadra cu ușurință o rugăciune întreagă pe inspirație și o alta pe [expirație] .

Acum să ne concentrăm asupra unui singur lucru: gândul nostru rugător trebuie să devină *un apel viu* către Dumnezeu. Să ne străduim să înțelegem clar, să fim impregnați de gândul că Hristos Însuși este acum prezent aici - în inimile noastre, că El ascultă cu sensibilitate chemarea noastră. Să ne lăsăm mintea să cufunde

fiecare cuvânt, să ne pătrundă sentimentele gândurile și să investim toată energia noastră vitală în rugăciunea care izvorăște din inimile noastre, *adresată lui Dumnezeu,* [Dumnezeului] cel Viu .

***

Acum, după ce ți-ai adunat mintea și sentimentele în rugăciune, poți folosi tehnica *retragerii* - o tehnică isihastă ce îți permite să stăpânești arta de a-ți direcționa atenția. Descrierea detaliată care urmează ar putea da inițial impresia că această tehnică este prea complexă și greoaie. De fapt, nu este cazul. Odată ce te-ai obișnuit cu ea, vei vedea că toate elementele sale se îmbină în mod natural și organic. Experiența îți va permite să combini cu ușurință toate acțiunile necesare în câteva secunde.

Sarcina noastră este să ne concentrăm simultan asupra mai multor puncte, mai multor procese și apoi să ne menținem atenția asupra acestor domenii simultan. Rugăciunea, însă, ar trebui să rămână întotdeauna obiectivul principal. Vom ajunge treptat să înțelegem sensul și scopul unor astfel de acțiuni.

Așadar, rugăciunea însăși va fi primul punct de concentrare – prima atitudine. Trebuie să aprofundăm cu perseverență sensul conținutului său și, în timp ce înțelegem cuvintele la care ne gândim, să le umplem simultan cu sentiment sincer. Să ne străduim să evităm repetarea mecanică – lipsită de gândire, lipsită de sentiment – a cuvintelor sacre ale rugăciunii. Menținând acest apel viu către Hristos, ne vom extinde treptat atenția pentru a include și alte atitudini.

Al doilea punct de atenție, a doua poziție, este ancorarea într-un loc. Gândul nostru de rugăciune ar trebui să rezoneze nu oriunde, ci numai în locul inimii. Acolo, în inimă, trebuie să ne străduim să-l auzim și să-l reținem. Cuvântul mental rezonează în inimă, răsunând în piept; impregnat de sentiment, inundă cavitatea toracică. Să fim atenți ca atenția noastră să nu rătăcească spre exterior, nici să nu se îndepărteze de inimă și nici să nu se deplaseze spre cap.

Dar cum poate cineva să stăpânească o „minte irezistibilă” când „chiar și un sfert de oră de constrângere... pare o veșnicie” și „mintea se desprinde rapid de ea”? [1540] Pentru asta există tehnicile artistice. Ajutorul în această chestiune va veni la cei care, așa cum s-a spus, își pleacă capetele, își sprijină bărbia pe piept și privirea mentală asupra inimii.

O altă modalitate de a vă ancora atenția este atingerea fizică: puteți plasa o palmă încălzitoare peste inimă, puteți așeza ambele palme una peste alta și le puteți apăsa pe această zonă sau puteți aplica presiune cu degetele. O atingere ușoară cu vârful degetelor este adesea suficientă. Degetele sunt instrumente delicate, sensibile și întotdeauna active. Atenția este concentrată constant asupra vârfului degetelor, iar această conexiune este foarte puternică. Prin urmare, atingerea punctului dorit este o modalitate excelentă de a direcționa și concentra energia mentală [acolo] .

De asemenea, vă puteți aminti de unde ați pornit, revenind pentru o clipă la tehnica *intrării directe* în inimă: să trecem respirația prin spațiul inimii, să

observăm cum aerul pătrunde în piept, cum respiră inima rugăciunea. O abordare creativă va sugera și alte tehnici, principalul lucru fiind ca acestea să îndeplinească obiectivul principal - concentrarea minții asupra punctului dorit [1542] .

Să acordăm atenție unui detaliu menționat în treacăt în scrierile Sfântului Ignațiu: „Când se practică Rugăciunea lui Iisus, este util... să se țină mâna stângă la piept, deasupra mamelonului stâng al sânului, puțin mai sus decât acesta – acest ultim mecanism contribuie la senzația puterii vorbirii situată în piept” [1543] .

Deși sfântul nu explică acest lucru, el subliniază aici o tehnică artistică utilă. Este semnificativ faptul că mâna stângă este menționată în mod specific - cea care ține mărgelele. Pentru începători, o parte din atenția lor imatură este inevitabil deviată către mișcarea degetelor de-a lungul mărgelelor. Dacă mâna este coborâtă sau se sprijină pe poală, o parte din atenție se deplasează și ea acolo, departe de inimă. Când poziționăm mâna care ține mărgelele aproape de inimă, astfel încât degetele care mișcă mărgelele să fie apăsate pe inimă, atenția noastră nu va fi fragmentată; o vom ajuta să se concentreze într-un singur loc.

De exemplu, poți atinge rozariul cu degetul mare și arătător, sprijinindu-ți celelalte două sau trei degete pe inimă. Sau poți așeza palma dreaptă peste inimă, apăsând mâna stângă, ținând rozariul, cu încheietura mâinii peste palma dreaptă. Sau poți face asta în alt mod, dar principalul lucru este să nu-ți lași mintea să-ți părăsească inima și să te concentrezi asupra degetelor, asupra atingerii rozariului și să nu lași nodurile frânghiilor să-ți distragă atenția, care ar trebui să fie dedicată lui Hristos.

Mai târziu, când mintea este ferm stabilită în inimă, mai ales în momentele de conexiune minte-inimă, nici poziția mâinilor, nici rozariul, nici postura în sine nu vor mai avea o asemenea semnificație.

Așadar, după ce ne-am concentrat în rugăciune, ne-am dedicat o parte din atenție corpului - simțului inimii. Acum trebuie să ne extindem și mai mult concentrarea, angajând a treia poziție. Pentru a face acest lucru, vom stabili controlul asupra respirației noastre .

Să ne ascultăm respirațiile liniștite, abia perceptibile, concentrându-ne asupra aceluiași loc - inima. Respirăm cu inima și ne auzim rugăciunea, simțind respirația ca și cum ar pătrunde direct în inimă. Ne străduim să unim toate aceste componente . [1545]

Respirația are propriul ritm, la fel și fraza de rugăciune. Le combinăm prin introducerea unei jumătăți de rugăciune în fiecare inhalare și expirare. Pentru începători, cel mai bine este să respectați modelul standard: inspirați - *Doamne Iisuse Hristoase* , expirați - miluiește - *mă* .

Totuși, există o nuanță aici. Să încercăm să nu forțăm sau să introducem cuvintele în ciclul respirator, dar nici nu vom forța respirația accelerând-o sau întinzând-o artificial. Să încercăm să obținem lin o combinație armonioasă, în

care respirația și rugăciunea devin organic consonante în tempo și ritm, menținând *un flux natural,* neforțat . [1547]

Odată ce am reușit să unim aceste trei poziții – când rugăciunea este simțită în inimă cu o senzație vie și contopirea cu respirația – atunci vom începe să o conectăm pe a patra: bătăile inimii.

Asta înseamnă, în plus, că trebuie să simți simultan pulsul în zona inimii. Acest lucru nu este ușor pentru toată lumea, deși pentru unii este fără efort. În orice caz, cu experiență, sensibilitatea se ascuțește și aproape toată lumea poate simți clar pulsul în această [zonă] .

Rețineți că, prin extinderea sferei atenției, se poate acționa într-o ordine diferită dacă acest lucru este mai convenabil [1549] .

După combinarea celor patru puncte de atenție, sarcina devine mai complexă. Acum trebuie să ne rugăm pe deplin, îmbrățișând toate cele patru poziții cu atenția noastră. Mai întâi, rugăciunea în sine: conștienți de conținutul ei, o adresăm cu un sentiment viu lui Hristos, care ne aude în inimile noastre.

În al doilea rând, locul inimii: nu ne luăm privirea mentală de la ea, putem pune mâna pe ea, ne asigurăm că rugăciunea sună precis în inimă.

În al treilea rând, respirația: cuvintele rugăciunii sunt încorporate în inhalare și expirare, contopindu-se cu fluxul de aer care pătrunde în inimă.

Și în al patrulea rând, bătăile inimii: cuvintele rugăciunii, legate de respirație, sunt înșirate pe bătăile pulsului [1550] .

În toate acestea, să ne amintim: rugăciunea însăși, gândul-sentimentul rugăciunii, este pe primul loc. Încălzim fiecare cuvânt cu căldura inimilor noastre, conștienți în mod viu de Cui ne adresăm, Pe Cui Îl chemăm din cerurile spirituale în închisoarea strâmtă a spiritului nostru. Atenția la alte aspecte nu ar trebui să domine, să distragă atenția de la rugăciune sau să o transforme într-o [repetiție] mecanică .

Acest lucru nu este ușor de realizat la început [1552] .

Încercând să controlăm toate cele patru acțiuni, devenim involuntar fixați pe planul fizic, ca pe ceva mai grosier și mai tangibil: este mai ușor să acordăm atenție posturii și respirației decât să ne menținem atenția asupra adresării mentale către Dumnezeu. Și rugăciunea începe să se stingă: sensul conținutului ei se pierde, sentimentul unei întoarceri vii către Dumnezeu se pierde. Forma începe să domine.

Situația devine absurdă: la urma urmei, tehnicile psihofizice sunt doar cârje, recuzite pentru a sprijini rugăciunea, așa că ne rămân doar recuzitele, dar fără mijloacele de a le susține. Dacă nu ne prindem imediat, putem aluneca în autoamăgire: vom crede că ne rugăm, dar exact asta nu se mai întâmplă - atenția noastră s-a mutat către mediul exterior. Întrucât autoamăgirea este periculoasă, plină de autoamăgire, atunci, cunoscând tendința noastră inerentă

de a ne agăța de tot ce este exterior, să ne străduim să depășim această slăbiciune.

Când, cu experiență, se dezvoltă abilitatea de a combina cele patru acțiuni *ale retragerii* , rugăciunea curge ușor și natural, devenind din ce în ce mai ferm ancorată în inimă. Fraza de rugăciune se contopește cu fluxul respirației, se țese în ciclul respirator și este pătrunsă de bătăile pulsului. Toate cele trei ritmuri - verbal, respirator și cardiac - sunt combinate într-un mod specific. Inhalarea și expirarea explică mai multe bătăi ale pulsului. Pulsul servește ca un fel de [metronom] .

Metronomul nostru viu rostește cuvinte unul după altul sau, în funcție de ritmul respirației și al rugăciunii, poate rosti grupuri de cuvinte sau chiar poate descompune cuvintele în silabe; una sau mai multe bătăi pot cădea în pauzele dintre cuvinte și dintre rugăciuni. Inima inhalează cuvintele rugăciunii, rezonând în piept, și totul se contopește într-unul: gândul, respirația, bătăile inimii, [sentimentul] .

„Inima devine, ca să spunem așa, un loc de închisoare și depozitare a minții” [1555] .

După ce te-ai atins într-o oarecare măsură în această practică, poți, pe cât poți, să adaugi un al cincilea punct de atenție, stabilind controlul asupra mușchilor articulației. Ne vom asigura că întregul lanț muscular care formează aparatul vorbirii - buze, gură, maxilare, limbă, faringe, laringe - este menținut într-o stare relaxată. Nu toată lumea va reuși în acest sens, dar cei care au abordat deja rugăciunea mentală vor fi familiarizați cu sarcina. Vor înțelege cum să gândească rugăciunea mental, fără a articula cuvântul interior, fără a încorda corzile vocale - „fără a mișca laringele sau a mișca limba ” .

A cincea poziție nu numai că sporește efectul *retragerii* , dar este și indirect benefică, prin faptul că ajută la stabilirea rugăciunii mentale și te pregătește treptat pentru rugăciunea inimii. Cu toate acestea, patru poziții sunt adesea suficiente pentru succes.

***

Aceasta este o schiță generală a modului de *declanșare* pentru începători. În timp, cu experiență, vor apărea variații.

Este recomandabil să introducem treptat principiul pe care îl propunem ca bază a acestei metode - *naturalețea* . Aceasta înseamnă, în special, că conținutul verbal al Rugăciunii lui Iisus va fi determinat în fiecare moment individual de dispoziția sufletului nostru . [1557]

Adică, nu este nevoie să te gândești prea mult la numărul de cuvinte și nici să te forțezi să reciți rugăciunea în întregime sau în formă prescurtată. Nu este nevoie să fii deloc atent la asta. Lasă rugăciunea să curgă natural: dacă dorești, atunci gândește-te la toate cele opt cuvinte; dacă scapă doar patru, „Iisuse Hristoase, ai milă de mine”, atunci așa să fie. Mișcarea vie a sufletului nu poate fi comprimată într-o formulă predeterminată; mai degrabă, cuvintele trebuie să ia forma pe care

le-o dă direcția gândirii și a simțirii. Altfel, rugăciunea va fi ucisă, înlocuită de un player muzical fără suflet.

Însă fiecare lucru are timpul său – o astfel de libertate nu ar fi benefică pentru începători. *Intrarea în rugăciune* necesită inițial respectarea strictă a regulilor de rit și metodă. Și nu uitați, de obicei rămânem începători ani de zile.

Deși uneori rezultatele se obțin rapid, în câteva luni, dacă metoda este aplicată corect în condiții favorabile: o viață solitară de tăcere, ascetism strict și ascultare. În alte circumstanțe, pot fi necesare decenii.

Pentru un laic, nu mai puțin decât pentru un călugăr, tăcerea, restricțiile privind mâncarea, comunicarea și divertismentul nu sunt mai puțin importante. Mult depinde, desigur, de capacitățile individuale, de dispoziția persoanei și de strictețea sa față de sine. Având în vedere toate acestea, este imposibil să vorbim despre intervale de timp specifice . [1558]

Vom examina separat semnificația și scopul tehnicii *de retragere mai târziu.* [1559] Deocamdată, vom observa doar că tehnica descrisă facilitează semnificativ concentrarea și păstrarea minții în inimă, insuflând rugăciunea sinceră și pregătește terenul pentru unirea minții cu inima. Aceasta, la rândul său, este o dovadă *a canonicității* acestei tehnici, confirmând aderența sa la tradiția patristică. Conformitatea cu obiectivele și principiile isihaste este criteriul general pentru toate celelalte recomandări; este criteriul impus *al discernământului prin roade* . [1560]

Rezultatul practicii descrise, atunci când este aplicată corect, sunt primele semne de isihie, când fluxul gândurilor care distrag atenția se potolește și mintea se cufundă în adâncurile liniștii și păcii mentale. Pe acest fundal, rugăciunea devine concentrată și atentă. Totuși, acesta nu este sfârșitul războiului, ci doar un armistițiu relativ. Isihia inițială oferă o pauză de la luptă, oportunitatea de a se ascunde corespunzător pe înălțimile cucerite și de acolo, de a examina câmpul de luptă și pozițiile inamice dintr-o privire. Acesta este un avantaj semnificativ, dar bătălia continuă, artileria grea va trage din nou cu avertismente, iar noi ne vom lupta din nou cu distragerea atenției și somnolența.

În timp, când harul începe să acționeze, conectând mintea cu inima, omul va atinge în sfârșit o *stare de rugăciune* stabilă și va putea rămâne în ea perioade lungi de timp. „Și un izvor purtător de rouă va țâșni în inima ta, strigând: Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” [1561] Cu alte cuvinte, o persoană *este introdusă în rugăciune* ; adică, ea începe să pulseze în inimă; tot ce rămâne este să-i asculte sunetul. Atunci se poate spune despre sine, după cum spunea Rătăcitorul: „Am început să ascult cu sârguință cum vorbește inima ” . [1562]

Atunci, într-adevăr, „nu mai este mintea cea care se roagă, ci inima însăși” [1563] .

În astfel de momente de mișcare spontană, când rugăciunea *se desfășoară de la sine* , se întâmplă ca degetele de pe rozariu să devină nemișcate și un sentiment de imobilitate să cuprindă corpul. Atunci nu mai este nevoie de rozariu, nici de tehnici, nici de metode - rugăciunea însăși, asemenea unui izvor, țâșnește din

adâncul spiritului: uneori curgând din inimă ca un șuvoi filiform, alteori țâșnind ca o fântână, inundând sufletul cu tandrețe, pace, liniște sau [plâns] de bucurie .

În căutarea isihiei

Astfel, cu ajutorul tehnicii descrise, mintea este blocată în inimă într-o „convoluție uniformă” [1565] , „încolăcită” în rugăciune și liniștită, „ca într-un cuib”. Inima devine „locul de izolare și depozitare a minții” [1566] .

Această stare va trebui menținută pe tot parcursul sesiunii de rugăciune, al întregii noastre priveghiuri sau al regulii celulei, care va dura de la o oră la câteva ore. Tehnica *„retragerii”* va ajuta la gestionarea acestei situații și va necesita utilizare repetată.

La începutul practicii, fiecare va descoperi că mintea refuză să asculte. Inevitabil, devine distrasă de la rugăciune și se străduiește constant să abandoneze inima. Mai întâi, gândurile străine o ademenesc din cuibul inimii sale. Mintea fie tânjește să zboare și să rătăcească prin lume, fie, prinzând sugestii întâmplătoare, se strecoară și se strecoară în cap, pe măsură ce, trecând de la rugăciune la contemplare, se implică în lucrarea intelectului.

În al doilea rând, ne concentrăm adesea prea mult pe fiziologie: respirație, bătăi ale inimii, postura corpului sau stimuli externi, cum ar fi sunete aleatorii de foșnet.

Părăsind inima, mintea începe să rătăcească prin celulă, dând peste diverse obiecte, sortându-le sau scotocind prin amintiri, meditând la treburi și probleme curente. Dacă nu este controlată, se strecoară dincolo de celulă și de casă, acaparând orice evenimente, oameni familiari, cufundându-se în certuri virtuale, conversații și idei incerte. Apoi aleargă și mai departe și rătăcește prin lume.

De îndată ce ne dăm seama, înainte să fie prea târziu, prindem fugarul și îl împingem înapoi în inimă. Ne îndreptăm pupilele ochilor închiși spre inimă, o străpungem, ne fixăm privirea fără formă asupra inimii, ne închidem mintea într- *o închisoare* și o răstignim pe crucea acțiunii, înlănțuind-o cu patru cuie mentale: rugăciunea, locul inimii, respirația și pulsul.

Putem contracara toate distragerile cu tehnica *retragerii* . De îndată ce mintea începe să se abată de la o concentrare vie asupra lui Hristos, repetăm imediat întreaga procedură, îndreptându-ne atenția evazivă către menținerea celor patru poziții, către combinarea rugăciunii cu ritmul inimii și respirației. În același timp, ne asigurăm cu atenție că mintea, cufundată în gândirea rugăciunii, se ține cu tenacitate de inimă și înțelege clar sensul Rugăciunii lui Iisus.

Așadar, iar și iar, împingem mintea, distrasă de gânduri, înapoi în inimă, forțând-o să se închidă acolo și să se cufunde în rugăciune. Pentru a o ține mai ferm la locul ei – locul inimii – o înlănțuim, ca pe un câine năzdrăvan: o legăm strâns de respirația noastră, o agățăm de pulsul nostru și o înlănțuim cu privirea mentală fixată asupra pieptului.

Uneori, când mintea obosește, o anumită stare de inactivitate împiedică rugăciunea. Rămânând în inimă și continuând să repetăm rugăciunea, mintea își pierde atenția activă, iar rugăciunea devine o repetare mecanică a cuvintelor, lipsită de sens și lipsită de emoție. Acesta este cazul când nici tehnicile artistice, nici voința nu pot ajuta la reînvierea minții. Aici, rămâne o singură metodă - răbdarea și constrângerea: nu abandona câmpul de luptă, nu abandona o astfel de rugăciune mecanică, fără suflet. Deși nu există semne de viață în ea, continuând să o repetăm, încercând să o insuflăm cu sentiment, străduindu-ne să ne concentrăm atenția, tindem la o rugăciune vie.

Prin aceasta demonstrăm și afirmăm fidelitatea noastră față de Hristos, confirmăm seriozitatea și fermitatea intențiilor noastre și demonstrăm cooperarea așteptată de la noi, necesară conform legii sinergiei. Căci „pentru a ne da putere și ajutor, Dumnezeu trebuie mai întâi să găsească în noi o bază pentru aceasta ” . [1567]

Și El vede lupta noastră cu lipsa de atenție, somnolența și monotonia; în ochii Lui, aceasta are valoare și, în cele din urmă, El ajută. Și „focul, intrând în inimă, învie rugăciunea ” . [1568]

Chiar dacă nu ni se acordă ajutor, aceasta nu înseamnă înfrângere în luptă - răbdarea și perseverența noastră vor fi socotite drept munci ascetice [1569] .

***

Scopul strategic din fața noastră este să dobândim darul plin de har al rugăciunii inimii, susținute și autopropulsate, purificând mintea și inima . Sarcina tactică este de a atrage harul și de a îndemna la cooperare, pentru a intra în isihia inițială, pentru a uni mintea cu inima. În acest sens, ne vom îndrepta eforturile în două direcții: în primul rând, să păstrăm mintea ferm în inimă; în al doilea rând, să nu permitem niciun gând străin. Aceasta marchează începutul luptei pentru puritatea minții.

Odată ce ați dezvoltat suficientă abilitate prin experiența vegherii celulare, veți observa cum, din când în când, apare o stare nouă. În aceste momente, fluxul de gânduri străine se oprește în mod natural, avalanșa de sugestii își pierde avântul, o liniște profundă începe să învăluie mintea, iar sunetul rugăciunii pe acest fundal pustiu devine ușor și [pur] .

Lin, aproape imperceptibil, mintea s-a cufundat în inimă. Concentrarea și pacea îmbrățișează sufletul. Aceasta înseamnă că harul isihiei a atins mintea . [1572]

Acum, când mintea care se roagă în inimă pare să plutească în golul înconjurător, orice sugestie care apare la orizontul mental devine vizibilă. Imaginile care ies la iveală din subconștient, gândurile șoptite de minte sau plantate de dușman, sunt acum văzute ca și cum ar fi din exterior: apărând ca și cum ar fi la distanță, încep să se apropie, captându-ne atenția și contopindu-se cu mintea noastră.

Și tocmai această *distanță* , această prăpastie, să spunem, spatio-temporală, formată datorită isihiei, permite minții să observe apariția unei atașări în timp și să înțeleagă acea graniță dincolo de care de obicei intrăm într- *o combinație* [1573] cu ea, adică începem să cugetăm asupra gândului sau, cum spun Părinții, intrăm într-o conversație cu ea.

Acum putem acționa proactiv: să întrerupem sugestia fără a intra în vreo *combinație* cu ea , cu atât mai puțin în *subordonare* , împiedicând-o astfel să ajungă la inimă. A apărut o oportunitate care nu este disponibilă în starea noastră cotidiană: suntem liberi să ne concentrăm atenția asupra rugăciunii, ignorând și eliminând gândurile străine.

Cu alte cuvinte, momentele de isihie permit controlul procesului gândirii sau, în termeni ascetici, aplicarea metodei sobrietății. De acum înainte, o gardă credincioasă este postată la „ușa secretă” a inimii, iar mintea și inima primesc pentru prima dată o protecție sigură. Sobrietatea și isihia se întăresc și se adâncesc reciproc. Datorită acestui fapt, ele sunt protejate de sugestii și se [menține] puritatea relativă a minții atinsă în această etapă .

Strict vorbind, dobândirea isihiei inițiale este începutul rugăciunii. Ceea ce s-a întâmplat până acum este doar un antrenament. În timp ce mintea se grăbește de la o imagine la alta, sare de la un gând la altul, întrerupe un impuls și se cufundă imediat în altul - toate acestea sunt doar o luptă pentru rugăciune, o pregătire pentru rugăciune, dar nu încă rugăciunea însăși. Adevărata întoarcere către Dumnezeu începe cu mintea care se stabilește nemișcată în inimă și devine liniștită în isihie, investită pe deplin într-un singur gând-sentiment - invocarea lui Hristos.

Numai pe fundalul isihiei, în spațiul tăcerii mentale – când toate celelalte dispar – mintea rămâne singură cu Hristos. Și când sunt singuri, atunci începe rugăciunea. Rugăciunea mentală [1575] .

Astfel, în perioada inițială a studiilor celulare, două sarcini corelate sunt prioritare: în primul rând, încercarea de a simți și înțelege starea de isihie; în al doilea rând, atunci când harul acționează și conduce la această stare, încercarea de a o menține cât mai mult timp posibil, protejând mintea printr-o luptă fezabilă cu gândurile, dezvoltând astfel începuturile sobrietății și întărind isihia [1576] .

Să subliniem că sarcina de aici este tocmai bilaterală, întrucât fără isihie nu se poate câștiga în războiul minții.

Să clarificăm. După ce ne-am cufundat în rugăciune prin practica *izolării* , vom alege tactica greșită dacă ne limităm la lupta cu gândurile fără a ne face timp să dobândim isihie. Da, este necesar să rezistăm impulsurilor, dar dacă suntem absorbiți de această luptă și nu ne stabilim alte obiective, ne putem angaja în ea pentru o perioadă foarte lungă de timp și totuși să nu facem niciun progres. Pentru a câștiga acest război, avem nevoie de isihie, avem nevoie de capacitatea de a intra în el și de a rămâne în el. Fără ea, luptăm „în întuneric”, incapabili să „ne vedem dușmanii” și suntem sortiți [înfrângerii] .

Întrebarea este cum să atingem isihia - de unde vine tăcerea în mijlocul vacarmului luptei mentale? Nu apare de la sine. Harul isihiei este atras de acțiune și efort cu scop. Trebuie să căutăm și să înțelegem noi înșine începuturile isihiei, învățând să le auzim în mijlocul vacarmului luptei. Acest lucru vine doar prin experiență. Și când harul se apropie și învăluie mintea în tăcere, trebuie să fim capabili să surprindem această stare și să învățăm să o menținem.

Să căutăm și să dăm de urme isihiei. Avem nevoie de această pradă. Este fără speranță să lupți cu mâinile goale; nu putem câștiga în bătălia minții până nu ne înarmem cu tehnicile sobrietății cuplate cu isihia . [1578]

Pauză

Semnele prin care se pot recunoaște și detecta momentele de isihie au fost deja menționate - în primul rând, o senzație de ușurință și calm mental, o consecință a suspendării vârtejului gândurilor. Aceasta este un fel de amorțeală a minții, încremenită în tăcere, ca și cum ar fi în imponderabilitate, într-un spațiu de gol și nemișcare, pe fundalul căruia rugăciunea sună neobișnuit de pură. Aceste semne, care anunță cufundarea în isihie, indică și începuturile rugăciunii mentale.

Dacă, în plus, harul conectiv acționează și mintea intră în contopire cu inima, atunci în mijlocul tăcerii care învăluie mintea vom simți pulsarea de sine a rugăciunii, căci în astfel de momente, „când vine harul lui Dumnezeu, atunci Rugăciunea lui Iisus se spune singură” [1579] .

După ce am atins astfel de stări, să ne străduim să le menținem cât mai mult timp posibil, fără a înfricoșa harul sau a distruge tăcerea acordată. În acest fel, creăm un punct de sprijin care ne va permite să începem o adevărată luptă pentru puritatea minții. Până când nu avem acest spațiu de tăcere interioară, nu avem pe ce să ne bazăm. Acum, după ce ne-am fortificat poziția, înarmați cu sobrietate, ne putem nu doar apăra, ci și lansa atacuri.

Să subliniem că a rămâne în isihie, a menține această stare, nu înseamnă a dezactiva mintea sau a o face inactivă. Mintea nu se predă unui vid pasiv; ea „nu devine tăcută și inactivă” [(1580)] . Este angajată activ - concentrată în rugăciune, iar golul și tăcerea doar înconjoară rugăciunea.

Mintea se agață cu încordare de rugăciune, revărsând toată puterea gândului și a simțirii în fiecare cuvânt. Fie o ascultă cu atenție atunci când rezonează în inimă; dacă se estompează, mintea se străduiește să-și reînvie mișcarea până când harul unificator acționează din nou.

***

În practică, a înțelege senzația de isihie nu este ușor pentru începători. Problema este că această stare ne este nefamiliară. În viața de zi cu zi, mintea noastră este conectată la intelectul nostru și se învârte constant într-un vârtej de gânduri, imagini și impulsuri senzoriale, făcând ca senzația de liniște mentală să ne fie pur și simplu nefamiliară. Dar pentru a o descoperi, a o simți, a o

recunoaște, trebuie să o cunoaștem, ca să spunem așa. Și aici, o tehnică foarte simplă ne poate ajuta, oferindu-ne o idee despre ce anume să căutăm. Să o numim „ *pauză* ”.

Ideea este că avem o anumită caracteristică psihofizică: dacă oprim complet respirația pentru o perioadă foarte scurtă de timp, are loc o pauză în fluxul gândurilor noastre - rămânem fără gânduri. Se instalează o liniște interioară. Putem exploata această caracteristică.

Menționarea acesteia se reflectă, în special, în învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte, unde se dă următorul indiciu: „În momentele de oprire a respirației la inspirație sau expirație”, într-o stare de „pace și ignoranță desăvârșită”, adică de lipsă de gândire, isihie, „când o persoană aude doar bătăile inimii sau nu le aude nici măcar pe acestea, coborârea rugăciunii în inimă este facilitată” [1581] .

Asceții moderni menționează și ei acest lucru în felul lor atunci când vorbesc despre „momentul de pauză, oprire”, arătând spre „spațiul intermediar dintre inhalare și expirare” [1582] .

Iată cum trebuie să procedăm. Când începem *retragerea* , odată ce suntem așezați, calmi și gata să ne rugăm, începem prin a ne ține respirația în timp ce inspirăm timp de cinci până la opt secunde, nu mai mult. Facem acest lucru ușor și liber, fără niciun efort sau efort, pentru a nu provoca niciun disconfort. În acest moment, în timp ce ne ținem respirația, am putea observa o pauză în gândire: mintea devine tăcută, intelectul devine nemișcat, nu există gânduri. Pentru aceste câteva secunde, mintea pare să stea suspendată în gol, un vid formându-se în jurul ei. În acest moment, avem timp să auzim liniștea minții, să experimentăm ceva asemănător isihiei.

Pentru efectul dorit, de obicei sunt suficiente aproximativ cinci secunde; dacă ții *pauza* mai mult timp, apare tensiunea și, odată cu ea, revine zgomotul mental obișnuit.

În acel moment, când surprindem isihia în *pauză* , chiar acolo, în mijlocul acestei tăceri, pe fundalul golului, să începem, reluându-ne respirația, să recităm în gând Rugăciunea lui Iisus. În acel moment, ea este pură, pătrunzând ușor în inimă, pulsând în ea, inspirată și expirată odată cu mișcarea aerului. În astfel de momente, așa cum spune Sfântul Nicodim, „coborârea rugăciunii și a numelui lui Iisus în inimă este cu adevărat facilitată”.

Astfel, tehnica *pauzei* îi ajută pe cei care caută isihia să simtă, să guste și să savureze primele semne ale acesteia, permițându-le să se acorde la lungimea de undă a acesteia. Acum, că senzația de liniște interioară este oarecum familiară, va fi mai clar ce să caute și ce stare să obțină. Simțul surprins este un criteriu, un standard după care cineva își poate testa în continuare starea. Când mintea devine aglomerată de gânduri în timpul rugăciunii, putem din nou, prin această tehnică simplă, să surprindem senzația de isihie și să revenim la starea dorită.

Folosind *o pauză* din când în când, ca un diapazon al unui regent, poți să-ți amintești de sentimentul de liniște mentală, să te conectezi cu el, să te acordezi la o stare de isihie și să o reînnoiești.

Acestea sunt instrumentele noastre: dacă pulsul este un metronom, atunci *pauza* este un diapazon. Și poate fi folosit nu numai în celulă, ci și pe tot parcursul zilei, rugându-se la serviciu, pe stradă sau în timpul slujbelor bisericești.

Rugăciune profundă

Până acum, am discutat tehnici care încep cu rugăciunea verbală, inclusiv metode de introducere a minții în inimă și de menținere a ei în *ea* . Însă, după cum știm, rugăciunea verbală *este de puțin folos* - utilă doar în măsura în care duce la dobândirea rugăciunii mentale. Nici rugăciunea mentală nu este considerată o realizare, ci este valoroasă ca un pas intermediar pe calea către stăpânirea inimii. Doar practica mentală și inimă duce la primele realizări reale: oferă acces la metoda sacră a sobrietății mentale, care permite cuiva să se împărtășească cu sacramentul purificării și sfințirii inimii, iar aceasta duce la vindecarea de patimile păcătoase, la dezinteresare, care deschide intrarea în acea Împărăție unde nimic *impur nu poate intra* .

Deci scopul imediat este rugăciunea inimii [1585] .

Și acum, privind puțin în perspectivă, haideți să vorbim despre câteva măsuri care îi ajută pe cei care sunt deja familiarizați cu aceasta să se perfecționeze în această direcție.

După ce am depășit nivelurile inițiale și apoi ne-am stabilit suficient în rugăciunea inimii, putem merge mai adânc. Practica, numită aici *rugăciune profundă* , ne permite să consolidăm și să dezvoltăm abilitățile de activitate mentală și inițială. Prin stăpânirea rugăciunii profunde, vom dobândi o modalitate de a reînvia și reaprinde rugăciunea care se stinge, ne vom înarma cu o tehnică de luptă pentru lupta inițială cu adjectivele și vom putea aplica metoda *intrării mentale* în rugăciune, care va înlocui tehnicile mai laborioase descrise anterior.

Este logic să începi rugăciunea profundă după ce dobândești o minte fermă și stabilă în inimă. Trebuie urmate trei abordări simultan. În primul rând, rugăciunea trebuie să fie tăcută: concepută cu mintea și proclamată cu duhul - fără a articula cuvinte interioare. În al doilea rând, trebuie oferită din adâncul inimii, concentrându-ți atenția strict asupra unui punct specific. În al treilea rând, trebuie să investești un efort sporit în chemarea la rugăciune, rugându-te intens și cu tărie. Să explicăm.

Adunându-ne mințile în inimile noastre, să ne concentrăm, cu un efort energic, întreaga conștiință asupra unui singur gând: *Domnul este aproape* ! [1586] Simțind viu prezența noastră înaintea Dumnezeului celui viu, cu frică respectuoasă și încredere absolută, să începem să-L implorăm să „vină și să locuiască în noi”, punând acest gând cu toată puterea sufletului nostru într-o scurtă invocație: *Isuse Hristoase* ! Acestea pot fi cinci cuvinte de rugăciune, sau doar

două - doar numele Lui - ideea nu este asta, ci să strigăm cât mai tare posibil, dar în interior, fără cuvinte - doar cu mintea și spiritul.

Să fim atenți la aparatul de vorbire - nu trebuie să apară tensiune, nu trebuie să apară vibrații musculare de-a lungul întregului lanț: buze-limbă-laringe [1587] .

Prin urmare, corzile vocale rămân relaxate. Când cineva reușește să gândească rugăciunea în acest fel, aceasta este rostită în liniște deplină - mentală și spirituală. După cum se spune: „Strigă către Hristos cu strigătul tăcut al inimii tale”, strigă, „în liniște cu buzele tale, dar strigă cu duhul tău ” [.]

Va trebui să te verifici din când în când: rugăciunea vine din inimă în liniște și mușchii vocali sunt inactivi și relaxați? Concentrează-ți tensiunea în principal asupra inimii. Tensiunea în alte zone, cum ar fi membrele sau trunchiul, este, de asemenea, acceptabilă.

În același timp, se cere ca chemarea la rugăciune să vină din adâncul sufletului, din adâncul inimii, așa cum se spune: „adună-ți mintea în adâncul ființei tale” și „creează rugăciunea din adâncul ființei tale... Strigă către Dumnezeu din miezul inimii tale” [1589] .

Astfel, menținând atenția minții strict în locul inimii, „este necesar să simțim strigătul către Dumnezeu izbucnind din adâncul sufletului” [1590.] În același timp, trebuie să ne asigurăm că sunetul rugăciunii nu se ridică mai sus, în laringe, ci vine doar din inima însăși – nici mai sus, nici mai jos.

Treptat, se poate merge mai adânc, încercând să pătrundă tot mai adânc în inimă, intensificând rugăciunea la un nivel tot mai profund al inimii. Aceasta necesită un efort interior special, greu de descris; astfel de lucruri se învață prin experiență.

Rețineți că, încercând să pătrundem mai adânc în acest fel, ne putem muta involuntar atenția sub inimă, ceea ce nu ar trebui permis. Trebuie să fim conștienți de acest lucru, amintindu-ne că, pătrunzând mai adânc în inima spirituală, ne cufundăm în spațiul metafizic, dar nu ne mișcăm prin spațiul material.

Pentru a vă ajuta să mențineți o poziție mai stabilă a inimii, trebuie să vă fixați privirea mentală asupra acesteia cu ochii fizici. Atingerea acestui punct cu degetele poate ajuta, de asemenea. Puteți folosi respirația continuă prin inimă, ca în tehnica *de intrare directă* . Poziția fizică care promovează cel mai mult concentrarea intracardiacă este postura curbată [1591] .

Următorul pas este să intensificați puterea invocării voastre de rugăciune, să vă ridicați vocea mentală. În timp ce recitați în tăcere rugăciunea, „scoțând-o din adâncul inimii”, [vom] începe să ne sporim efortul mental. Treptat, cu o urgență crescândă, vom crește intensitatea și intensitatea gândirii noastre de rugăciune, chemându-L pe Hristos tot mai energic, depunând un efort tot mai mare al inimii și al [spiritului] .

Căzând cu fața la pământ *înaintea Lui* , să strigăm cu toată puterea noastră, îndreptând *strigătul* nostru tăcut de rugăciune direct *în urechile Sale* [1594.] Și apoi, cu fiecare chemare, să ne forțăm iar și iar, reînnoindu-ne eforturile și nelăsându-ne să reducem intensitatea sentimentului spiritual [1595] .

Dacă vei continua să crești și să menții intensitatea rugăciunii tale în acest fel, s-ar putea să nu observi cum mușchii laringelui, din apropierea corzilor vocale, încep să se încordeze și să se contracte involuntar. Din nou, trebuie să te verifici, asigurându-te că nu apare nicio tensiune inutilă și, astfel, să menții o rugăciune care să sune pur mental.

În același timp, să păzim sobrietatea, să păzim cu atenție isihia, urmărind orice sugestii care ies la suprafață pe fondul tăcerii mentale și să ne distanțăm imediat de ele atunci când apar, îndreptându-ne toată atenția către Hristos.

Rămâne de adăugat că gradul de adâncire a inimii și de imersiune în rugăciune poate crește pe măsură ce cineva se dezvoltă spiritual. Nu are rost să discutăm aici despre niveluri sau limite specifice, deoarece profunzimea inimii este incomensurabilă prin mijloacele pe care le avem la dispoziție.

***

În mod similar, se poate recurge la *rugăciunea profundă* ca instrument revitalizant și energizant atunci când rugăciunea din inimă devine distrasă, se răcește sau slăbește. Toată lumea este familiarizată cu momentele în care, în timpul practicii rugăciunii, mintea devine încețoșată de indiferență, gândurile devin lente, sentimentele se estompează și inima se răcește. Repetând cuvintele rugăciunii, nu le mai auzim, nu le mai simțim și nu le mai înțelegem; atenția noastră este epuizată, suntem copleșiți de somnolență, slăbiciune fizică, iar mintea devine distrasă.

În astfel de cazuri, depunând un efort suplimentar, cineva se poate constrânge să pătrundă mai adânc în inimă: energic, dar fără a încorda laringele, să-și ridice vocea mentală astfel încât inima însăși să strige, strigând: *Iisuse Hristoase!* [1596] Crescând și mai mult intensitatea chemării, vom simți ajutorul harului cooperant; valul de energie va reînvia rugăciunea și va reface puterea spirituală.

Acționând într-un mod similar împotriva [gândurilor] hărțuitoare , cineva poate stăpâni elementele de bază ale războiului mental și poate dobândi un instrument cheie în arsenalul sobrietății. Acest lucru necesită investirea de efort nu în rezistența directă la impuls, ci în invocarea lui Hristos. Iar experiența *rugăciunii profunde* va fi de ajutor în acest sens.

De îndată ce apare un gând străin, ne obligăm mintea să se concentreze energic, afundându-se adânc în rugăciunea noastră și începem să creștem intensitatea și tensiunea chemării care emană din adâncul inimilor noastre. Când toată energia noastră mentală este revărsată în rugăciune, fără a fi distrasă de atenția acordată gândului, atunci, înainte să ne dăm seama, gândul va dispărea fără urmă.

Intrare inteligentă

Tehnica *rugăciunii profunde* descrisă mai sus ajută la întărirea legăturii dintre minte și inimă, dezvoltând și desăvârșind rugăciunea inimii. Cu cât este mai fervent impulsul de a face acest lucru, cu atât mintea este mai adânc înrădăcinată în spirit și cu atât inima se deschide mai pe deplin către asimilarea harului [a]

Totuși, metoda de constrângere nu pare a fi în concordanță cu binecunoscutul sfat patern de a nu „apăsa” pe inimă și de a evita încordarea ei [1599] .

Ideea este că aceste sfaturi sunt relevante atâta timp cât rămânem la nivel verbal. Trebuie respectate în timp ce încă învățăm să aducem mintea în inimă, în timp ce încercăm să ne menținem atenția trecătoare acolo, cât timp inima spirituală nu este încă „deschisă” și, prin urmare, orice efort în zona inimii nu va produce un efect *spiritual* . Se va transforma involuntar într- *un impact fizic* asupra mușchiului inimii și o excitare *mentală* a forței iritabile. Și așa începem să „încărcăm inima” și să „generăm căldură în ea”, ceea ce este incompatibil cu rugăciunea.

Însă pentru cei care au atins uniunea minții cu inima, pentru cei care au experiență cu rugăciunea din inimă, multe se schimbă. Acum, presiunea, constricția și tensiunea din inimă pot fi benefice dacă sunt aplicate fără distorsiuni sau excese. Pentru inimă, dacă este gata să se unească cu mintea, „dacă este deschisă” [la] imersiunea în adâncurile ei, acest lucru nu mai este periculos.

Totuși, pot apărea dureri sau o senzație de greutate în inimă. Cum să reacționezi la acest lucru este o chestiune personală. Cei care sunt îngrijorați de acest lucru ar putea dori să suspende temporar încercările de a explora mai adânc inima. Același lucru este valabil și pentru cei predispuși la boli de inimă.

Pe de altă parte, cei care au o atitudine îndrăzneață, hotărâre și disponibilitate de a-și preda „întreaga viață lui Hristos Dumnezeul nostru” pot merge înainte fără teamă – mai adânc.

Dacă apar dureri de cap atunci când se încearcă creșterea intensității rugăciunii din inimă, acest lucru poate fi prematur. Poate că rugăciunea mentală nu a fost încă suficient stabilită, iar legătura dintre minte și intelect este încă prea puternică.

***

Dacă experiența rugăciunii din inimă a fost deja stăpânită suficient, atunci practica descrisă va fi utilă și în cazul în care este la lucru mișcarea proprie.

S-ar părea că, dacă rugăciunea *se întâmplă de la sine* , nu are nevoie de ajutorul nostru. Dar, în realitate, lucrurile stau altfel. Da, nu este nevoie să ne amintim să ne concentrăm asupra inimii sau să relaxăm mușchii; rugăciunea răsună în

tăcere în adâncul pieptului. Singurul lucru necesar este o creștere a intensității spirituale a rugăciunii.

Ca orice formă de rugăciune activă, mișcarea de sine este variabilă și poate încetini sau slăbi până la punctul de a se stinge aproape complet. Prin urmare, ascultarea pasivă a sunetului său în inimă este adesea insuficientă. Aceleași eforturi de aprofundare a inimii, descrise anterior, pot ajuta la activarea acțiunii sale și la restabilirea dinamismului său.

Să începem nu doar să ascultăm chemarea la rugăciune care rezonează cu sine, ci să depunem un efort suplimentar, sporindu-i intensitatea și tensiunea. Să încercăm să cufundăm rugăciunea, ca și cum ar răsuna la suprafața inimii, cât mai adânc posibil în spațiul spiritual, astfel încât glasul inimii să erupă puternic din cele mai ascunse adâncuri ale inimii.

***

Intrarea inteligentă este o altă tehnică care utilizează caracteristicile rugăciunii profunde a inimii.

Când obiceiul minții și al inimii este suficient de stabilit, mai ales când actul mișcării de sine a fost stăpânit, intrarea minții în inimă și a inimii în rugăciune se produce de obicei spontan. Totuși, când rugăciunea activă este instabilă, apar din când în când momente de dificultate: când mintea, obosită, începe să fie copleșită de gânduri; când atenția, împrăștiată, este distrasă de la rugăciune; când rugăciunea, slăbită, coboară la nivel verbal; când este întreruptă sau chiar pierdută cu totul.

În astfel de cazuri, sunt adesea necesare metode artistice pentru a restabili rapid rugăciunea. Cei care au stăpânit tehnica *rugăciunii profunde* au acum acces la o modalitate mai puțin greoaie, mai ușoară și mai rapidă de a intra în rugăciunea mentală-inimă, permițându-le să „reseteze” rapid rugăciunea , în loc de tehnicile descrise anterior, cum ar fi *calea nării* , *persi* și *recesul* . Tehnica *de intrare mentală* necesită în esență aceleași acțiuni descrise mai sus în această secțiune. Să recapitulăm.

După ce ți-ai adunat cu hotărâre mintea în inimă, trebuie să-L chemi energic pe Hristos din adâncuri cu un strigăt tăcut din inimă, relaxându-te și fără a folosi mușchii gurii și ai laringelui. Imediat, senzația familiară a pulsului în inimă va reapărea, iar ritmul respirației tale se va sincroniza automat. Fără a-ți slăbi presiunea, continuă să strigi cu efort până când simți puterea reînnoită a rugăciunii, până când autocontrolul este restabilit.

Pentru a te cufunda în rugăciune cu ajutorul *unei intrări inteligente* , cu experiență, câteva secunde sunt suficiente [1601] .

Esența metodei

Să revenim la tehnica fundamentală a metodei artistice - *retragerea* - pentru a-i înțelege secretul, cum ajută în mod specific rugăciunea și cum funcționează.

Înțelegerea sensului și scopului acestei tehnici ne va permite să înțelegem pe deplin esența metodei psihofizice.

În primul rând, să observăm că aceeași tehnică se manifestă destul de diferit în situații diferite. Este una pe primul front - rugăciunea în celulă, unde există condiții foarte speciale - și cu totul altceva pe celelalte fronturi, unde rugăciunea are loc în circumstanțe obișnuite.

S-ar putea spune că, pe primul front, atacul este purtat pe două flancuri. Pe de o parte, mediul celular joacă aici un rol psihofizic - este conceput să inhibe mintea cât mai mult posibil, eliberând energia gândirii pentru activitatea mentală. Pe de altă parte, prin *izolare,* energia este direcționată astfel încât să dezenergizeze gândurile și, prin urmare, să purifice la maximum mintea și rugăciunea.

Al doilea și al treilea front sunt o chestiune diferită - acolo, rațiunea este inevitabil implicată, iar puritatea minții este la fel de imposibil de atins. De aici cele două forme diferite de rugăciune a inimii: în primul caz, adică pe primul front, după unirea minții cu inima, rugăciunea *în comuniune cu Dumnezeu devine accesibilă* [1602] , în timp ce pe al doilea și al treilea, stăpânim doar rugăciunea *paralelă* [1603] .

Atunci când se practică practica mentală, rugăciunea nocturnă sau priveghiul este crucial, iar condițiile externe joacă un rol cheie aici, făcând posibilă versiunea celulară a practicii, sau *recluziunea* . În celulă, persoana este complet izolată, permițând minimizarea expunerii la stimuli externi, cum ar fi lumina și sunetul. Adăugați la aceasta liniștea unei posturi așezate și ce obținem ca rezultat?

Să ne reamintim ce s-a spus despre interacțiunea dintre minte și rațiune în prima secțiune a cărții noastre [1604.] Acești doi centri sunt interconectați astfel încât energia puterii gândirii este distribuită între ei conform următorului principiu: munca intensivă a unuia reduce activitatea celuilalt și, invers, prin inhibarea muncii unuia, activăm astfel potențialul celui de-al doilea. Acest model influențează schimbările în stările de conștiință.

Influențează în felul următor: pentru a elibera toate resursele mentale, pentru a trezi cele mai înalte „facultăți ale spiritului nostru”, este necesară o pasivitate a intelectului. Adică, „conștiința normală, fenomenală, trebuie să se estompeze sau cel puțin să slăbească semnificativ” - eliberarea ei va redirecționa energia către „introspecție și rugăciune ” [.]

Acest lucru este confirmat atât de știință, cât și de experiența practică a asceților: „Dacă mintea [rațiunea] ar trebui să aibă vreo participare la lucrarea rugăciunii, atunci aceasta este doar o privare de activitatea sa inerentă: gândirea, raționamentul și iuțeala nestăvilită în mișcare” [1606] .

Condițiile celulare oferă oportunitatea de a realiza acest lucru. Întunericul, liniștea și liniștea reduc impactul asupra simțurilor corpului, blocând fluxul de informații către acestea. Iar funcționarea minții este direct conectată la simțuri, care îi furnizează materialul de care are nevoie pentru a lucra . [1607]

Când semnalele externe nu mai ajung la simțuri, mintea nu mai are nimic de procesat; încetează să mai primească hrană. Lipsită de hrană, precum un motor fără combustibil, începe să se oprească.

Modelul pe care îl discutăm este bine cunoscut științei moderne. Și, deși aceste cunoștințe sunt utilizate în domenii îndepărtate de ale noastre, rezultatele unor astfel de experimente sunt totuși revelatoare pentru noi. Ele confirmă acuratețea învățăturilor patristice despre natura relației dintre minte și rațiune. Experimentele de izolare senzorială, duse la extrem, demonstrează clar măsura în care condițiile externe pot influența „stingerea conștiinței fenomenale", închiderea rațiunii și eliberarea [rezervelor] interne .

Astfel, cu cât mai puțini stimuli externi rămân în celulă, cu atât mintea devine mai pasivă și cu atât mai multă energie este eliberată pentru activitatea mentală în domeniul spiritual. Atenția sporită, nedistrată de distrageri externe, permite o concentrare maximă și o adâncire a [rugăciunii] .

O persoană intră în cea mai favorabilă stare de conștiință spiritual atunci când întreaga putere a gândului este dedicată minții, hrănind spiritul, și când se deschide oportunitatea rugăciunii pure în isihie și a unui sentiment al prezenței vii a lui Dumnezeu. Această stare este unică prin faptul că, pentru începători, este de neatinsă nicăieri, în orice context, cu excepția chiliei lor.

Întrebarea este însă dacă un începător va putea menține această stare și să profite de ea. Oricine a încercat știe răspunsul: nu, nu va funcționa. Adevărul este că, cu o minte pasivă, în absența stimulilor externi, atenția se mută complet către lumea interioară, exact ceea ce necesită rugăciunea. Totuși, aici, stimulii interni - o varietate de sugestii - pândesc. Și, din moment ce atenția sporită, concentrată este deosebit de receptivă, cade în această capcană.

Tocmai acesta este motivul binecunoscutei dificultăți: când cei neexperimentați încep să se roage în cele mai bune condiții – în singurătate, întuneric, tăcere – atunci o furtună de gânduri se abate asupra lor cu o forță deosebită.

Concluzia este clară: condițiile externe favorabile sunt necesare, dar nu suficiente, pentru a te dedica pe deplin rugăciunii. Aici devine deosebit de valoroasă practica *retragerii* .

***

Toate tehnicile artistice sunt legate de gestionarea atenției, iar atenția este un concept cheie în practica rugăciunii. Prin urmare, este important să înțelegem câteva dintre legile care o guvernează.

Într-o stare normală, o persoană obișnuită este capabilă să își mențină simultan atenția asupra mai multor obiecte. Acest număr este limitat de resursele conștiinței noastre. Potrivit specialiștilor în domeniul psihologiei percepției, numărul obiectelor percepute simultan variază de la cinci la nouă, cu o medie de [șapte] .

Această proprietate a memoriei noastre de lucru este evidențiată de cercetări într-o gamă largă de domenii [1611] .

Să subliniem că știința seculară nu face apel la experiența asceticii și antropologiei ortodoxe. Oamenii sunt studiați în starea lor naturală, adică atunci când mintea este unită cu intelectul și ambele centre sunt angajate în procesul de percepție. În această stare suntem capabili să ne concentrăm simultan atenția asupra a șapte puncte.

Suntem interesați de o persoană care se roagă și care este suficient de pregătită, cu o experiență considerabilă în aducerea minții în inimă. În acest caz, legile percepției se manifestă oarecum diferit . [1612]

Să revenim la prima frontieră a rugăciunii. Așadar, în intimitatea celulei noastre, care ne permite să destresăm sistemul senzorial și să încetinim procesarea minții din cauza absenței impresiilor externe, energia atenției noastre este predominant în controlul minții și îndreptată către lumea noastră interioară. Eliberată de o strânsă cooperare cu mintea, mintea începe să acționeze independent, iar acest lucru afectează capacitatea de a percepe. Cum așa?

Anterior, în timp ce mintea și intelectul lucrau în tandem, atenția era *dispersată* pe ambele planuri - conștientizarea lumii înconjurătoare era însoțită de percepția lumii interioare. În acest context, sfera atenției mentale și intelectuale putea conține aproximativ șapte obiecte. Acum, în timpul rugăciunii mentale private, deoarece planul extern este exclus din sfera percepției, iar intelectul este implicat minim, atenția mentală se îngustează - este *focalizată* spre interior, în inimă. Mai mult, este întărită de energia dobândită a intelectului, devenind mai ascuțită și mai profundă. Dar, în timp ce câștigă calitativ, pierde cantitativ: în loc să se răspândească spre exterior ca înainte, atenția mentală îngustată poate cuprinde simultan mai puține obiecte: nu mai șapte, ci în medie aproximativ cinci.

Înțelegerea acestui model stă la baza tehnicii *„zakrota ”*, care își propune să distribuie întreaga atenție mentală astfel încât aceasta să fie dedicată în primul rând rugăciunii și parțial controlului fizic, fără a lăsa energie pentru atenția asupra gândurilor străine. Acesta este un truc militar și asigură eficacitatea tehnicii. Cum se realizează?

Algoritmul acțiunilor a fost deja descris.1613 Reamintim că în timpul *izolării* , mintea, separată de intelect, este concentrată în inimă, iar atenția este menținută în patru sau, alternativ, cinci poziții.1614 Energia minții este complet absorbită de monitorizarea simultană a acestor acțiuni, iar atunci când apare o atașare externă, atenția este insuficientă pentru a se concentra asupra ei .

Un impuls apare la periferie, ca și cum l-am observa cu coada ochiului, vag, neclar. Dacă acum ne ținem ferm de rugăciune, atunci lupta împotriva impulsului nu necesită efort, iar mintea nu va fi distrasă de abuzuri. Gândurile vin, dar rămân în esență în afara sferei atenției, dincolo de sfera percepției clare. Nu există nicio integrare sau integrare cu ele. Odată ce apar, se disipează,

neatingând niciodată mintea sau inima, pentru că persoana nu reacționează la ele, fiind pe deplin investită în rugăciune și autocontrol.

Ca urmare a acestei imunități la sugestii, se dezvoltă tăcerea mentală, rugăciunea răsună pe un fundal clar, iar persoana intră într-o stare de isihie inițială. Ulterior, aceeași tehnică va ajuta la menținerea isihiei. Cu excepția cazului în care, desigur, distrugem noi înșine această stare.

În timp ce mintea noastră este răstignită – țintită în cele patru puncte de atenție – este nemișcată, și chiar și dușmanul este slăbit: nu are cu ce să ne atace, deoarece sugestiile sale sunt ignorate. Totuși, eu însumi voi rupe *izolarea* dacă voi ceda ispitei și îmi voi lua atenția de la una dintre cele patru poziții pentru a privi sugestia care a apărut. De îndată ce îmi îndrept atenția către ea, o parte din puterea mea mentală se revarsă către dușman, hrănind și întărind gândul care atacă, inițiind astfel procesul de combinare și, ulterior, amestecându-se cu el. Isihia se pierde imediat, iar puritatea rugăciunii se pierde .

Aceasta este o înfrângere. Și vina rămâne asupra mea, deoarece am întotdeauna de ales: să-mi păstrez mintea în *izolare* sau să-mi îndrept atenția către atașament și să abandonez rugăciunea [1616] .

Pentru a te ridica, a recâștiga starea pierdută și a intra din nou în rugăciune, trebuie să-ți concentrezi din nou eforturile asupra *retragerii* .

Cu experiență, această tehnică, așa cum s-a spus, va ajuta pe cineva *să intre în rugăciune* , în acea stare în care rugăciunea *se desfășoară de la sine* , când „inima însăși începe să creeze rugăciunea, iar mintea, asemenea unui spectator, urmează cuvintele rugăciunii” [1617] Dacă se realizează acest lucru, nu mai sunt necesare alte tehnici. Mai precis, efectul tehnicilor va înceta de la sine și iată de ce.

Până acum, atenția fusese concentrată asupra a patru puncte, dar acum, când harul acționa, cucere mintea și, unind-o cu inima, o investi cu totul în rugăciune. Toată puterea atenției din cele patru puncte se revărsa într-unul singur, iar totul în jur pălea: tehnicile și metodele erau uitate, corpul era abia perceptibil, toată viața era concentrată în rugăciune.

***

Proprietățile atenției și tehnicile descrise aici sunt prezentate într-o schiță generală, menită doar să ilustreze principiul general. În practică, vor fi dezvăluite diverse nuanțe și abateri de la această schiță generală. De asemenea, subliniem că acestea sunt etapele inițiale ale practicii mentale. Experiența ulterioară, pe măsură ce cineva crește în rugăciune, va aduce propriile ajustări.

De exemplu, după unirea minții cu inima, sfera atenției, sub influența harului, se poate extinde pentru a include mai mult de cinci obiecte; poate apărea o percepție *spațială* specială , care cuprinde întreaga noastră structură fizică și elemente ale planului exterior. Și toate acestea fără a activa intelectul și fără a compromite rugăciunea inimii. Acțiunea harului eliberează, ducând pe cineva

dincolo de limitele regulilor, tehnicilor și metodelor. Și, în final, cei care ating o experiență matură nu au nevoie de prescripții; aceștia „au supraviețuit deja timpului precauției și beneficiază de orice aleg ” . [1618]

Să ne reamintim acum de unde am început această rubrică: s-a observat că tehnica *retragerii* funcționează diferit pe diferite fronturi. În rugăciunea privată, cu o minte leneșă, atenția mentală, așa cum am menționat, menține aproximativ cinci poziții. Ce se schimbă în circumstanțe normale, în timpul rugăciunii pe tot parcursul zilei? Aici, mintea este pe deplin funcțională, toate simțurile externe sunt angajate și, prin urmare, atenția mentală și intelectuală combinată este capabilă să mențină, în medie, aproximativ șapte poziții. În aceste condiții, tehnica este folosită oarecum diferit și, în consecință, forma rugăciunii se schimbă.

Experiență artistică

În încheierea acestui capitol important, vom repeta, ca una dintre opțiunile posibile, o schiță aproximativă *a unei intrări artistice* în rugăciune.

Dar mai întâi, să ne amintim că nu este întotdeauna nevoie să recurgem la o metodă psihofizică. De exemplu, dacă, în timpul orei de rugăciune privată, o persoană, care se apropie de practică, se află deja într-o dispoziție de rugăciune, dacă este deja copleșită de un sentiment de, să zicem, pocăință, bucurie, tristețe sau recunoștință față de Dumnezeu și așa mai departe, atunci acest lucru evocă un răspuns profund și, pe valul unei astfel de experiențe, intră ușor și natural în rugăciune. Își investește energia sentimentelor în întoarcerea către Hristos și, condusă de această forță, rugăciunea este reînviată, hrănită și susținută. În acest caz, nu este nevoie să recurgem la tehnici speciale.

Rareori este nevoie de ele în mișcarea de sine, când „mintea doar privește cum inima însăși creează rugăciunea” [1619] .

Atunci o persoană nu trebuie decât să-și asculte inima și simte numele lui Isus bătând în piept. După cum notează pustnicul caucazian: „Simt rugăciunea vorbind în inima mea... Inima rostește rugăciunea. Și eu doar ascult.” [1620] . În astfel de cazuri, tehnicile artistice sunt necesare doar pentru a susține o rugăciune care se estompează.1621 [.]

În alte cazuri, când ne lipsește un astfel de impuls natural, rugăciunea poate stagna, nu reușește să pornească, numele lui Dumnezeu sună rece și formal, atenția noastră se pierde, iar mintea noastră rătăcește. Devenim un dictafon lipsit de viață, repetând sec și mecanic fraza de rugăciune. Dar știm că *nu toți cei care spun „Doamne! Doamne!”* [(1622)] se roagă, căci „nu este suficient să te rogi ca un papagal. Este necesar ca cineva să coopereze cu ceea ce pentru care se roagă.” [(1623])

Ajutorul nostru ar trebui să fie un sentiment profund care să încălzească, să însoțească și să propulseze rugăciunea. Așadar, atunci când acesta lipsește, pentru a intra în rugăciune *în mod natural , apelăm la o metodă artificială* - la artă.

***

Când ne apropiem de rugăciunea mentală, să încetinim mai întâi inerția agitației minții. În acest scop, să fim mai întâi atenți la corpurile noastre: stând plecați, să eliberăm tensiunea musculară inutilă de pe față și de pe organele vorbirii. Apoi, să ne ascultăm respirația: să simțim cât de liniștit, încet și calm se răspândește în piept. Acum să simțim pulsul bătând în inimă - toată atenția noastră este atrasă aici, concentrată acolo unde am simțit pulsul. [1624.] Respirația noastră se calmează acum și mai mult, potolindu-se complet; să fie blândă și caldă.

Ținându-ne respirația, haideți să ascultăm liniștea interioară, încercând să o găsim în pauzele dintre gândurile care se estompează și, odată ce am găsit-o, haideți să încercăm să ne menținem în ea. Tehnica *pauzei* , folosită cu blândețe, fără bruște sau tensiune, poate fi de ajutor aici.

Simțind acest gol liniștit, unde se aude doar bătaia pulsului, să începem să ne concentrăm asupra Rugăciunii lui Iisus. Să ascultăm cu atenție, deoarece cuvintele ei par să iasă din inima noastră pulsantă. Se pare că nu pronunțăm aceste cuvinte; doar le prindem cu auzul nostru sensibil, ascultând ecoul bătăilor inimii noastre.

Cu fiecare inhalare, inima se deschide, o chemare mentală emană din adâncul ei, o implorare către Domnul se revarsă: *Iisuse Hristoase!* Odată cu expirația, ne întoarcem atenția asupra noastră: *ai milă de mine* . Mintea se cufundă din nou în adâncul inimii, aducând cu ea un suflu reciproc de har . [1625]

Încălzim fiecare cuvânt al rugăciunii cu căldura respirației noastre. Când respirația noastră atinge un nivel de calm aproape imperceptibil, când linia dintre inhalare și expirare se estompează, atunci ne concentrăm exclusiv asupra pulsului nostru, înșirând fraza de rugăciune pe el.

Ascultăm cu atenție cuvintele rugăciunii . [1626] Le umplem cu sentimentul pe care îl evocă în acel moment, sentimentul care se naște în mod natural în suflet: căință plină de pocăință, tandrețe bucuroasă, compasiune pentru aproapele și orice alt sentiment. După cum se spune: „Mintea se roagă cu cuvinte, iar inima plânge cu aceste cuvinte ” . [1627]

Uitând de respirație, puls și postură, să abandonăm orice preocupare pentru tehnici. Acțiunea lor va continua să fie menținută în inerție, fără a ne distrage atenția . [1628]

Din toată inima, ne îndreptăm direct către Dumnezeu - către Hristosul cel viu, înțelegând că El se apleacă acum asupra noastră și ascultă fiecare mișcare interioară a noastră. Conștienți, dar fără să ne imaginăm, de această prezență, ne revărsăm către El cele mai profunde sentimente, gânduri și cereri ale noastre, distilându-le pe toate într-un cuvânt scurt, dar puternic: *ai* [milă] .

Structura senzorială determină intonația, intensitatea și ritmul rugăciunii. Poate fi o șoaptă, o bolboroseală sau chiar un strigăt. Deși este un strigăt ciudat: țipi mental, din toată puterea ta, se pare, dar rămâne tăcut, ascuns, calm. Gradul de

tensiune mentală poate varia foarte mult, forța investită în cuvinte poate fi extrem de energică, dar totuși, rugăciunea sună ca *vocea unui* spirit rece, subtil - ca respirația unui *vânt* liniștit .

***

Mintea păzește cu grijă rugăciunea de hoți, păzind hotarele inimii de oaspeți nepoftiți - de gânduri deșarte. Acestea vin din diverse direcții, căutând să capteze atenția. Își aruncă cârligele când la dreapta, când la stânga, scopul lor fiind să capteze atenția, chiar și numai pentru o clipă, apoi o ademenesc, o târăsc, o smulg din inimă. Dacă muști momeala, îi dai chiar și o picătură de atenție, va fi imediat furată cu totul. Atunci apare o spărtură în armura inimii, iar rugăciunea își pierde puterea: energia minții, năvălind afară, o seacă complet de energie.

De aceea, mintea, asemenea unui câine legat în lanțuri, păzește, este vigilentă și se trezește, speriind orice străin, doar că în loc să latre din inimă, numele teribil al lui Hristos răsună pentru vrăjmaș [1631] .

Roadele muncii noastre mentale și inimioare sunt daruri ale abilităților, experiențelor și stărilor binecuvântate [1632] .

În perioada inițială, ca prim dar, suntem vizitați de harul isihiei, apoi, pe măsură ce înaintăm, dobândim harul de legătură, iar după unirea minții cu inima, ni se acordă harul mișcării de sine [1633] .

O astfel de rugăciune posedă o calitate vindecătoare și purificatoare: harul, pătrunzând în inimă, împlinește taina purificării și transformării în suflet. După aceasta, calea spre dobândirea harului se extinde mai departe și urcă, dar acesta este un alt subiect.

Când primul rod al muncii noastre – isihia inițială – se coace, simțim o ușurare vizibilă în lupta noastră mentală. Cu toate acestea, în ciuda momentelor de tăcere mentală, lupta continuă și începem să învățăm arta sobrietății. Aceasta va continua până când o nouă stare va pune stăpânire pe noi.

Ca o cortină groasă, vălul isihiei coboară brusc și, pe fundalul bătăliei tăcute, un șuvoi neașteptat de pur de rugăciune auto-rezonantă se revarsă din izvorul inimii. Acesta este un semn al afluxului unui nou val de har: unirea minții cu inima. Mintea se cufundă acum spontan în întregime în rugăciune, complet scufundată în inimă. Orice zgomot se estompează, este gol peste tot, fără gânduri, fără distrageri. Mintea este pe deplin atentă, nu se mai străduiește să scape și este nemișcată în inimă. Chiar și corpul fizic devine nemișcat; un fel de amorțeală poate cuprinde întregul organism, corpul devine ușor, abia perceptibil, ca și cum ar fi înmuiat de vată, ca și cum ar fi aproape fără greutate.

Acestea sunt momentele în care „Duhul Însuși atrage mintea la Sine, stabilind-o în adâncul inimii și eliberând-o de obiceiul rătăcirii” [1634.] Căci „de îndată ce mintea coboară în inimă [și se unește cu ea], ea respinge orice gând și devine

singură și goală, negândindu-se la nimic altceva decât la invocarea Domnului nostru Iisus Hristos” [1635] .

Ascultând o rugăciune care curge de la sine, o persoană pierde noțiunea timpului [1636] .

Războiul mental încetează. Nu există nimic de luptat atunci când sugestiile nu atacă, când nu este nevoie să se înfrâneze o minte nestăpânită. În timp ce mintea este unită în spirit cu inima, este plină de har. Isus, la care am chemat atât de mult, a răspuns în sfârșit, iar suflarea Duhului Sfânt sfințește adâncurile inimii. Vrăjmașul nu se poate apropia de o astfel de inimă, nu se poate apropia; nu poate semăna sugestii. Războiul s-a potolit. În acest moment, trăim doar prin rugăciune. Această stare poate dura destul de mult timp .

Dar nici aici războiul nu s-a terminat. Deși inamicul, pârjolit de har, nu atacă din exterior, din interior, din spate, rămâne o „a cincea coloană” - memoria noastră, imaginația noastră, subconștientul nostru impur. Și ispitele încep din nou. *Căci din interior, din inima omului, emană gânduri rele* - de acolo, din partea pasională a inimii încă nepurificate, apar gânduri, sunt proiectate imagini, se ridică valuri de emoție.

Chiar dacă rugăciunea se mișcă spontan, ea este totuși o mișcare activă de sine - este fragilă și nesigură, iar harul este gelos, detestând infidelitatea noastră. S-ar părea că tocmai acum mintea, ferm unită cu inima, a fost captivată de rugăciunea curată și, pulsând, clocotea în piept. Dar acum, imagini care distrag atenția, ecouri de sentimente și fragmente de gânduri ies din adâncuri, asaltând și asediind mintea.

Și iar vine lupta: să nu cedez ispitei, să nu ascult, să nu privesc, să nu-mi smulg mintea din inimă, să nu-L las pe Hristos să iasă din mintea mea. Dacă suntem biruiti și pierdem rugăciunea, atunci, așa cum s-a mai spus, este vina noastră. Căci cel a cărui minte este unită cu inima sa nu este supus gândurilor; rugăciunea este ținută în inimă de la sine, mintea se ține de rugăciune de la sine și numai prin propria mea voință liberă - stimulată de o curiozitate deșartă, atrasă de o ispită deșartă - mă îndepărtez de Dumnezeu, ca un copil mic și nebun, jucându-se cu o sugestie. Omul este liber să aleagă singur cui să acorde atenție - lui Hristos sau lui Belial .

Așadar, războiul este pentru totdeauna. Lupta împotriva decăderii naturii nu se va opri până când harul detașării nu ne va vindeca sufletul.

Dar, deocamdată, sufletul este nestatornic. Uneori rugăciunea cântă necontrolat, alteori plânge, alteori dintr-o dată puterile se epuizează, sentimentele se evaporă, se răcesc, tensiunea slăbește și trebuie să ne îndemnăm din nou la ispravă.

Uneori e suficient să-ți asculți pur și simplu bătăile inimii și găsești în ele o voce neîncetată care Îl cheamă pe Isus. Apoi îți dai seama că ai fost distras temporar de agitație, în timp ce izvorul rugăciunii continua să bată în inima ta. Apoi îți pierzi din nou atenția și nu mai știi unde ți-a rătăcit mintea.

Când, în timpul auto-mișcării, atenția este distrasă de ceva străin, rugăciunea de obicei nu încetează imediat - există senzația că continuă să răsune, să pulseze în inimă. Totuși, aceasta nu mai este rugăciune, ci doar o imitație: răsună prin inerție, mecanic, în zadar, deoarece atenția este deja ocupată de un alt gând sau obiect extern. Prin urmare, auto-mișcarea activă nu este în întregime autopropulsată - harul susține rugăciunea, dar doar parțial. Ea așteaptă întotdeauna sprijinul nostru, eforturile noastre - pentru a prinde mintea care fuge, a o readuce la locul ei și a o menține [acolo] .

Poate că principala dificultate în utilizarea artei este echilibrarea corectă a atenției, menținând întotdeauna prioritatea rugăciunii față de latura tehnică a procesului. Avem tendința să ne lăsăm duși de acțiuni exterioare; atenția noastră este atrasă în mod natural către ceea ce este legat de corp, de fiziologie, în timp ce trebuie atrasă cu forța și forța către munca interioară. Drept urmare, arta îi poate determina pe unii să adopte o abordare prea formalizată, punând un accent excesiv pe tehnică și făcând invocarea lui Dumnezeu pe plan secundar. În loc de rugăciune, ajungem la o formă de psihoterapie.

Ca antidot, se poate recomanda respectarea următorului legământ: toate acțiunile auxiliare pot fi controlate doar cu lama minții, dar energia principală trebuie întotdeauna investită într-o convertire vie la Hristos.

Și, în final, în concluzie, încă o tehnică foarte importantă și, poate, cea mai puternică. Pentru a ne întări atenția, pentru a menține mai ferm spiritul rugăciunii, pentru a rămâne fermi în sobrietate și a hrăni mișcarea spontană a rugăciunii - să ne străduim să purtăm constant în sufletele noastre un sentiment clar: mental, cu însăși inima, ca și cum am avea mâinile întinse, să strângem strâns haina lui Hristos, agățându-ne, strângându-ne degetele până când ne dor și să ne gândim la un singur lucru: Nu te voi lăsa!

***

Note

[1455]

E. Milian (Vafidis), Arhimandrit // Elisei de Simonopetra, Arhimandrit. Regula Rugăciunii Monastice: Dificultăți și Modalități de a Le Depăși. 2015. http://monasterium.ru

[1456]

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164. Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

[1457]

Vezi această ediție: Secțiunea „Cunoașterea de sine”, Capitolul „Organe necorporale” („Tronul harului”). Pentru mai multe detalii, vezi această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Minte și inimă”, Capitolul „Atenție” („Locul inimii”); Despre

Rugăciunea lui Iisus: Un tratat ascetic. Comentariul 9. „Locul inimii” și P.S. „A evita apropierea vrăjmașului”.

1458

Grigore Palama, Sf. Svyatogorsk Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. P. 69–76; http://azbyka.ru

1459

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Hristos ca și Cale... M., 2002. P. 310.

1460

Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit. Sfântul Grigore Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. Pp. 83, 84.

1461

Cf.: *Eu sunt ușa: oricine intră prin Mine se va mântui, va intra și va ieși și va găsi pășune* (Ioan 10:9).

1462

Și mai departe: acesta este locul „care dobândește mintea prin rugăciune” și „trebuie să ne străduim ca rugăciunea să acționeze chiar în vârful inimii, unde rezidă puterea verbală [mentală], conform învățăturii Părinților și unde, din acest motiv, trebuie să se săvârșească slujbele divine.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996–1998. Vol. 2. P. 296; Vol. 5. P. 115, 116.

1463

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pagina 32. Mai mult, „sfinții părinți din vechime, în timp ce învățau rugăciunea inimii, nu dădeau instrucțiuni precise cu privire la ce parte a inimii ar trebui să fie săvârșită – probabil pentru motivul că în acele vremuri nu era nevoie de o astfel de instrucțiune”, așa cum se știa în general. De aceea, Sfântul Nichifor vorbește despre căutarea locului inimii „ca și cum ar fi un subiect binecunoscut”. – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Vol. 2. http://azbyka.ru

1464

„Se indică faptul că acest loc este puțin deasupra mamelonului stâng, dar nu îl poți localiza cu degetul; probabil ți-ai croi creierii și ai rata ținta, dar căutarea este esențială. Dar amintește-ți, nu este nevoie doar de propria ta putere; trebuie să ceri ajutorul milostiv al lui Dumnezeu și să cercetezi cu atenție cum au căutat sfinții părinți acest loc.” – *Schemamonahul Nicodim de Karulia.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1465

„Căutarea ta a locului inimii este foarte greșită!” La momentul potrivit, „locul inimii se va dezvălui ”. Prin urmare, „nu căuta locul inimii. Nu încerca în zadar să-ți explici ce înseamnă locul inimii - acest lucru este explicat în mod satisfăcător de o singură experiență... Pentru un începător, căutarea locului inimii, adică căutarea de a descoperi în sine acțiunea prematură și prematur evidentă a harului, este o întreprindere extrem de greșită... Nu te forța să descoperi prematur în tine acțiunea rugăciunii prin inimă. Este nevoie de prudență.” Numai „când rugăciunea este umbrită de harul divin, atunci nu numai că locul inimii va fi dezvăluit, ci întregul suflet va fi atras către Dumnezeu printr-o putere spirituală de neînțeles.” - *Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt.* Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114; Opere. 1996. T. 1. P. 271, 272, 274; T. 2. P. 296.

1466

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 32.

1467

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 326.

1468

Cuviosul Partenie de Kiev // Viața Cuviosului Bătrân Partenie. Moscova, 1993. P. 38.

1469

„Când mintea însăși ajunge la inimă, atunci va fi o durere de inimă plăcută, liniștită, fără confuzie, de dorit pentru viață, iar atunci mintea și atenția vor rămâne acolo fără a pleca.” – *Leon (Voskresensky), schimonah.* // Filocalia athonită. Athos, 2015. P. 59.

1470

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 320.

1471

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 293.

1472

La ce greșeli duc atunci când cauți locul inimii, vezi mai sus: Capitolul „Metoda sacră” („Farmecul”).

1473

Ilarion, schimonah . Pe Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 780.

1474

Vasile Polianomerulski, Venerabilul // Colecție despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. Pp. 346, 360. În acest sens, se spune: inima „este atașată prin extremitatea sa superioară, situată vizavi de mamelonul stâng al pieptului, iar partea sa inferioară, coborând până la extremitatea coastelor, este liberă”, „vibrația sa se numește bătăi ale inimii. Mulți... își recunosc inima acolo unde îi simt bătăile. Apropiindu-se singuri de exercițiul rugăciunii din inimă”, își îndreaptă atenția „spre această parte a inimii, aducând-o la o febră carnală”, „impunându-și astfel o stare și o iluzie incorecte”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996. Vol. 2. P. 298.

1475

Vezi secțiunea „Percy”.

1476

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 22.

1477

Apropierea de inima spirituală „se face prin *această* inimă – cea trupească” și ar fi o greșeală să căutăm „căi către *acea* inimă separat de *aceasta* , cea trupească”. – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Isprava cunoașterii lui Dumnezeu. Essex; Moscova, 2002. Pagina 184. Mintea, „întorcându-se din distragerile sale, găsește mai întâi inima fizică și apoi intră în inima spirituală, profundă. Aceasta este experiența comună a tuturor practicanților Rugăciunii lui Iisus, care au lucrat în lucrarea sacră de întoarcere a minții la inimă”.
– *Mitropolitul Ieroteu (Vlachos)* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. Pagina 165.

1478

De exemplu, „există oameni care, după ce au citit cărți ascetice... dorind să unească mintea cu inima, își concentrează atenția asupra inimii senzuale. Aceasta este greșeala ignoranților îndrăzneți”, „căci chiar și cea mai senzuală inimă poate deveni atât de dureroasă încât produce o colică ascuțită și tot pieptul. Și atunci, din necesitate, abandonezi orice rugăciune... și nu mai e nimic de spus despre rugăciunea minții și a inimii.” – *Kirik, Schema-Arhimandrit.* Învățături monastice. Madrid, 1973. P. 25.

1479

Iată un exemplu concret. Cititorul nostru, protopopul V.D., scrie: „Îmi cobor atenția chiar sub regiunea interclaviculară și sun de acolo... Încă nu am îndrăznit să-mi cobor mai mult atenția. Am descoperit întâmplător că inima mea fizică este situată mai sus decât de obicei. Se pune întrebarea: cum, în acest caz, se poate găsi corect locul inimii?” – Din corespondența personală. Arhiva autorului.

1480

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 32.

[1481]

Vezi figura de la p. ..... Legendă: Articulația de la îndoitura degetului mare atinge fosa interclaviculară. Asteriscul de sub vârful degetului mic indică locația aproximativă a sediului cardiac.

[1482]

Chiar și o descriere detaliată a tehnicilor nu protejează împotriva greșelilor în absența unei experiențe adecvate. De exemplu, există cazuri de neînțelegere și interpretare greșită a tehnicii noastre. – Pentru mai multe detalii, consultați publicația noastră: Despre Rugăciunea lui Iisus: Un tratat ascetic. Partea a 3-a. „Pentru a evita «apropierea dușmanului».” P. 187.

[1483]

„Pentru practicarea rugăciunii mentale, din inimă, este potrivită o vârstă matură, când impulsurile unei persoane sunt îmblânzite în mod natural. Tinerețea nu este respinsă atunci când are calitatea maturității, mai ales când are un îndrumător. Dar pentru maturitate, numărul anilor de la naștere sau de la intrarea într-o mănăstire nu este suficient... Nu este suficient să studiezi patimile cu ramurile lor multiple citind cărțile Părinților; trebuie să le citești în cartea vie a sufletului și să dobândești cunoștințe experiențiale despre ele. Evident, sunt necesari mulți ani pentru ca un astfel de exercițiu să fie roditor.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Vol. 2. http://azbyka.ru

[1484]

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

[1485]

Vezi, de exemplu: *Grigorie Sinaiul, sfânt* // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. p. 227; *Grigorie Palama, sfânt* // Ibid. p. 292; *Nicefor cel Solitar, Venerabil* // Ibid. p. 249; *Calist și Ignatie Xanthopoulos, sfinți* // Ibid. p. 336.

[1486]

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 7.

[1487]

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultați această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Minte și inimă”, Capitolul „Atenție” („Calea către inimă” și altele).

[1488]

Denumirile convenționale atribuite unor tehnici psihofizice din această carte vor fi necesare pentru comoditatea noastră atunci când le vom descrie.

[1489]

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1490

Iată cum explică contemporanii noștri această tehnică. Sfântul Sofronie (Saharov): „În timpul inhalării, atenția minții urmează inițial mișcarea aerului și se oprește în partea superioară a inimii. Procedând astfel, după un timp, atenția poate fi menținută nedistrată, iar mintea se va așeza lângă inimă sau chiar va intra înăuntru.” Astfel, în timp, o persoană „își va simți inima și va rămâne cu atenția minții în ea, nemairecurgând la tehnici psihosomatice.” – *Arhimandritul Sofronie* . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. Pp. 146, 147. Arhimandritul Efrem (Moraitis) : „Putem, în timp ce inhalăm aer, să observăm cum acesta coboară prin nas spre laringe, coboară spre plămâni și apoi se apropie de inimă. După ce luăm câteva inhalări și expirații, ne oprim acolo. Să oprim mintea în inimă.” „Pentru o mai mare ușurare, este mai bine să plasezi mintea acolo unde începe respirația unei persoane, unde aerul merge spre inimă - în zona plămânilor. Împreună cu respirația, mintea va merge și ea spre inimă. Și unde se termină suspinul, întărește-ți mintea. După ce ai găsit astfel locul inimii, lasă să înceapă cuvântul lăuntric al rugăciunii, în timp ce inspiri: Doamne Iisuse Hristoase...” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu,* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015, p. 5; *Arhimandritul Efrem al Sfântului Munte,* Arta mântuirii. Moscova, 2012, Vol. 1, p. 349.

1491

Trebuie să „îți menții atenția în piept, puțin sub scobitura de sub gât” sau puțin mai sus, și să „spui rugăciunea cu inteligență acolo, unde se află organul vorbirii, la începutul laringelui”. – *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Scrisori complete. Numărul 2, nr. 320; Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 2008. Pagina 138. „Trebuie să-ți menții atenția în timp ce rostești rugăciunea, adică însăși acțiunea rugăciunii mentale (cuvintele rostite),... în piept” sau „în gât. Aceste acțiuni sunt pregătirea și apropierea de intrarea Rugăciunii lui Iisus în inimă”. – *Ilarion, Schemamonah* . Despre Munții Caucazului. Sankt Petersburg, 1998. Pagina 145.

1492

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287; *Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt.* Scrisori complete. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114.

1493

Iradiere (*latină*) – răspândire, expansiune. A iradia înseamnă a răspândi dincolo de sursa imediată de origine a unui lucru.

1494

Fără un singur punct de concentrare, atenția pare să rătăcească, învolburându-se într-un singur loc. S-ar putea spune că se răspândește în jurul punctului de focalizare, precum ondulațiile pe apă atunci când cade o picătură, și se extinde

în spațiul înconjurător. Iată un exemplu specific, o observație a unuia dintre cititorii noștri: „Încerc să-mi mențin atenția în partea superioară a pieptului. Mă țin de o senzație fizică, sau de tensiune musculară, sau de un fel de control al respirației în laringe... Dar atenția mea poate rătăci în jurul pieptului. Îmi amintesc să nu-l cobor; încerc să-l trag înapoi, dar nu mă pot ține de un singur punct.” – Dintr-o scrisoare a preotului A.K. Arhiva autorului.

1495

Sau puțin mai sus – în laringe, sau puțin mai jos – în piept.

1496

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287; Scrisori complete. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114.

1497

„Astfel sunt distribuite cele trei puteri ale sufletului: ...cea de dorit în șolduri, la buric [mai precis, deasupra buricului, în zona plexului solar], unde diavolul are o intrare convenabilă, tulburând și aprinzând... dulceața poftcioasă.” – *Venerabilul Vasile de Polianomerul.* // Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. Pp. 338, 339. Cel care încearcă să „aprindă partea inferioară a inimii pune în mișcare puterea poftei, care, datorită apropierii organelor genitale de ea și prin natura sa, pune în mișcare aceste părți. Folosirea ignorantă a ajutoarelor materiale va fi urmată de cea mai puternică aprindere a poftei carnale.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 299.

1498

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

1499

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 233.

1500

Nikifor Călugărul, Venerabil // Ibid. p. 332.

1501

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 113.

1502

La începători, „mintea rămâne în inimă... forțată acolo împotriva voinței cuiva prin respirație, și apoi imediat sare din nou afară.” – *Calist și Ignatie Xantopoulos, sfinți* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Cap. 53. „La început acest lucru poate fi foarte dificil, iar un sfert de oră în care te forțezi să ții mintea incontrolabilă în inimă pare o veșnicie. Mintea izbucnește repede de acolo.” – *Pantelimon Athonitul, stareț.* // *Antonie Athonitul, ieromonah.* Biografii... Moscova, 1994. Pagina 251.

„Adu mintea din cap în inimă. Este ușor să o aduci înăuntru, dar nu o poți ține înapoi: mintea sare mereu din inimă ca un dop!” – *Nicodim de Karulski, schimonah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pagina 85.

1503

Vasile Polianomerulski, Venerabilul // *Ignațiu (Brianceaninov), Operele sfântului* . Moscova, 1996. Vol. 1. P. 221.

1504

Adică: *calea nării* , sau *persi* , sau *intrarea directă* .

1505

Activitățile de chilie ale primului front sunt însoțite în mod necesar de munca pe al doilea front, care necesită o atenție egală rugăciunii liturgice, străduindu-se simultan să păstreze mintea în inimă cu Rugăciunea lui Iisus. Toate acestea sunt întărite de rugăciunea de pe al treilea front, în timpul ascultărilor și pe parcursul fiecărei activități de pe parcursul zilei. Vezi mai sus în capitolul „Metoda Sacră” („Strategia Căii”). „Prin rugăciunea de chilie și de biserică, învățăm să intrăm în inimile noastre adânci, în care se produce marea minune a unirii vieții divine cu a noastră. Scopul lucrărilor ascetice - posturi, privegheri și rugăciuni - este ca omul să-și deschidă inima.” Principalul „scop al luptei noastre este să ne deschidem inimile adânci, pentru că acolo, în adâncurile lor, Dumnezeu se revelează omului.” - Zachariah *(Zachar), Arhimandrit.* Amintiți-vă de prima voastră iubire. TSL, 2018. Pp. 56, 236.

1506

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinții // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. Ch. 59.

1507

Sofronie (Saharov), Schema-Arhimandrit. // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit.* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 323. Trebuie clarificat faptul că, în primul rând, conceptele de *plâns* și *lacrimi* în ascetism diferă semnificativ; și, în al doilea rând, trebuie adăugat că acesta este doar unul dintre semnele unirii minții cu inima și nicidecum unul obligatoriu. Lacrimile sunt, în general, un criteriu nesigur în practica spirituală, deoarece sunt adesea (mai ales la începători) o manifestare *a sufletului* . Lacrimile îi vizitează și pe cei posedați de patimi, aflați într-o stare de decădere și păcate grave și, la urma urmei, „atâta timp cât patima ne stăpânește, nu vom putea gusta nici măcar rugăciunea mentală cu colțul buzelor”. – *Grigore Palama* . Triade. II, 2, 6. Este nevoie de o anumită experiență și maturitate pentru a putea distinge între plânsul *emoțional* și plânsul *spiritual* , care nu este întotdeauna însoțit de eliberarea de umiditate din ochi.

1508

„Înfășurare unificată” este o expresie inventată de Sfântul Dionisie Areopagitul . Termenul *„unificat”* descrie ceea ce poate fi înțeles dintr-o singură privire și înseamnă: unul, întreg, închis.

1509

Grigorie Palama, Sfântul. Triade. Eu, 2, 7.

1510

Fără o muncă ascetică pe primul plan, a aștepta ca rugăciunea inimii *să* vină în sfârșit este la fel de frivol ca, fără a împlini vreo poruncă, a aștepta ca Domnul să mă mântuiască în cele din urmă, precum tâlharul de pe cruce.

1511

„O oră de priveghere este accesibilă tuturor, chiar și celor schilodiți și celor lipsiți de inteligență.” „Dumnezeu dorește să rămânem în rugăciune două, trei, patru, cinci ore și să ne bucurăm de ea.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. Pp. 84, 492. „Să păstrăm mintea în inimă ore întregi. Vom putea sta una, două, trei, patru, cinci, șase ore fără să ne mișcăm, iar inima nu ne va lăsa să ne ridicăm, iar mintea să fugă... La început, să începem cu puțin, cu zece minute, de exemplu. Apoi vom crește treptat timpul și, în cele din urmă, cu ajutorul harului, vom ajunge la punctul în care vom spune rugăciunea neîncetat.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pp. 4, 6.

1512

„Chiar și mintea concentrată a celor care abia au început lupta sare mereu în sus și în jos și trebuie mereu să o aducă înapoi. Dar ea le scapă celor fără experiență, care încă nu știu că nu există nimic mai evaziv și mai trecător decât propria lor minte.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. I, 2, 7.

1513

Nichifor Monahul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1514

Din nou, acest lucru se aplică tuturor celorlalte tehnici și recomandări tehnice discutate în cartea noastră.

1515

În cele ce urmează, vom examina în detaliu cerințele privind condițiile externe, clarificând semnificația și scopul acestora. De asemenea, vom lua în considerare tot ce ține de corp și postură. Vezi această ediție: Cartea a 2-a, Capitolul „Rang extern”.

1516

„Când se rostește Rugăciunea lui Iisus, când se săvârșește rugăciunea, trebuie să se stea aplecat... Este mai bine să se concentreze într-o poziție așezată.”
– *Nikodim Karulsky, schimonah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 83.

1517

Cuviosul Simeon: „Stai într-un colț.” Sfinții Calist și Ignațiu: „Un novice ar trebui să stea într-un colț.” Arhimandritul Efrem: „Să stăm într-un colț și, cu capetele plecate, să ne păstrăm mintea în inimă ore în șir.” – Ediție actuală: Cap. „Metoda sacră” („Surse primare”); *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1518

Efrem al lui Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. P. 346.

1519

„Când ne întoarcem spre interior, trebuie să ne calmăm toate simțurile”, care sunt „mânate de influențe externe”. Acest lucru este necesar, deoarece „cine se retrage în lumea interioară de la tot ce este extern încetează activitatea simțurilor, care acționează doar asupra impresiilor externe”. – *Grigore Palama, Sfântul.* Triada. Moscova, 1995. II, 2, 5. „Sobrietatea necesită în mod necesar calmul fizic al sângelui”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Sfântul.* Operele. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 269.

1520

„Calmându-și cât mai mult posibil propriile mișcări corporale, isihaștii încetează... în general, orice acțiune corporală voluntară.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. I, 2, 7.

1521

Acest tip de relaxare ne ajută să ne concentrăm asupra inimii, facilitând intrarea într-o stare de liniște interioară și tăcere a minții. Mai târziu, când spațiul inimii devine constant perceptibil și intrăm liber într-o stare de isihie, un astfel de control muscular s-ar putea să nu mai fie necesar.

1522

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 378.

1523

Acest lucru, în special încărcările statice, va fi discutat în a doua carte a volumului IV.

1524

Vezi Matei 6:6 .

1525

Datorită conexiunii neuromusculare, atunci când o persoană tăcută gândește, mușchii vorbirii sale se contractă ca și cum și-ar spune gândurile cu voce tare. Aceasta este baza funcționării dispozitivelor de „citire silențioasă a vorbirii”. De exemplu, „căștile neuromusculare AlterEgo” au fost dezvoltate în SUA. Dispozitivul „înregistrează modificările semnalelor electrice ale activității neuromusculare a mușchilor vorbirii” și astfel recunoaște ceea ce gândește o persoană fără a spune nimic cu voce tare. Acest dispozitiv este atașat la ureche, ca o cască telefonică obișnuită, și vă permite să dați comenzi mentale silențioase, controlând un computer, un robot, electrocasnice etc. http://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fnplus1.ru%2Fnews%2F2018%2F04%2F06%2Fmit-transcribes

1526

În acest caz, dispozitivul descris în nota de subsol anterioară nu va funcționa, deoarece impulsurile nervoase către mușchii vorbirii nu mai sunt transmise, iar semnalele electrice corespunzătoare lipsesc.

1527

Cf.: Sfinții Calist și Ignatie vorbesc despre rugăciune „cu buzele închise”. Venerabilul Serafim: „Învață să spui rugăciunea... cu buzele închise”. Sfântul Ignatie: „Un novice... trebuie să se ocupe de Rugăciunea lui Iisus, introducând-o în inimă în liniște, prin respirație pe nări... ținând în același timp buzele închise”. – Ediție actuală: Cap. „Metoda sacră” („Surse primare”); Viața Bătrânului Serafim, ieromonah al Mănăstirii Sarov... Moscova, 1991. P. 193; *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

1528

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2. P. 236.

1529

„Mintea pur și simplu locuiește în regiunea inimii, dar nu își imaginează o imagine a inimii. Dacă ne-o imaginăm, se va strecura iluzia și vom începe să săvârșim o rugăciune visătoare. Rugăciunea nu este iluzie atunci când este săvârșită fără distragere, fără nicio formă sau imagine. Absolut nimic. Fie ca mintea să fie pură de orice imagine, divină sau umană.” – *Arhimandritul Efrem de Filotheou.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pp. 2, 3. „Când te rogi cu mintea și stai aplecat cu ochii închiși, nu este nevoie să-ți folosești imaginația pentru a-ți aduce în minte diverse imagini.” – *Starețul Paisie al Sfântului Munte* . Cuvinte. Moscova, 2013. Vol. 6. Pp. 64.

1530

Grigorie Palama, Sfântul. Triade. I, 2, 7, 10.

1531

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164.

1532

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 8.

1533

De exemplu, Rătăcitorul povestește despre sine: „Mai întâi, am început să caut locul inimii, urmând instrucțiunile lui Simeon Noul Teolog. Închizând ochii, am privit cu mintea... în inimă... Ca și cum ar fi făcut-o cu ochii, am început să privesc în interiorul ei, amintindu-mi cum mi-a explicat-o regretatul bătrân.” – Căutătorul Rugăciunii Neîncetate... Moscova, 2014. Pp. 186, 199.

1534

„Îndreaptă-ți ochiul minții spre inimă și ochiul trupului spre pământ.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1535

Cei care folosesc tehnica *persi* ar trebui, în consecință, să își îndrepte privirea mentală către un punct din apropierea claviculelor și să respire din același loc.

1536

„Mai întâi, trebuie să spunem rugăciunea oral. Novicele începe prin a spune rugăciunea cu voce tare și încearcă să-și desprindă mintea de lucrurile lumești. Sunetul vocii va atrage atenția minții și o va scoate treptat din distragere.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pagina 2.

1537

Aspectul tehnic este discutat mai detaliat mai jos, în capitolul „Detalii despre metodă”.

1538

Spune „în timp ce inspiri: *Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine* ” și, în timp ce expiri, repetă aceeași rugăciune. „În timp ce inspiri, spune rugăciunea o dată, ducând-o la inimă, iar în timp ce expiri, repetă rugăciunea încă o dată.” – *Arhimandritul Efrem Athonitul.* Arta mântuirii. Moscova, 2012. Vol. 1. Pagina 349; Perle... TSL, 2001. Pagina 81.

1539

Vezi Faptele Apostolilor 14:15 .

1540

Pantelimon al Sfântului Munte, monah. // Antonie al Sfântului Munte, ieromonah. Biografii... Moscova, 1994. P. 251.

1541

Iată, de exemplu, un sfat similar de la un pustnic caucazian: când te rogi, „asigură-te că privești insistent cu ochiul minții tale, adică cu atenția ta, la locul inimii tale. Pentru a face acest lucru, pune degetul pe partea stângă a pieptului, chiar deasupra mamelonului stâng, și încearcă să-ți concentrezi atenția acolo.” – *Mercur (Popov), călugăr* . Însemnările unui pustnic. Moscova, 2016. P. 229.

1542

Unul dintre cunoscuții mei, un pustnic de pe Muntele Athos, mi-a povestit cum folosea în acest scop unguentul „Zvezdochka” (un balsam vietnamez numit „Steaua de Aur”), frecându-l pe piept în zona inimii. Unguentul are un efect iritant local și ajută la menținerea atenției în punctul de aplicare. Menționăm acest lucru nu ca o recomandare, ci ca un exemplu de explorare creativă care, în esență, nu contrazice practica patristică.

1543

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 293.

1544

Întrucât „mintea sare constant și... îi scapă pe cei fără experiență”, aceștia sunt „sfatuiți să-și monitorizeze cu atenție inspirația și expirația”. – *Grigore Palamas,* Triadele Sfinte. Moscova, 1995. I, 2, 7.

1545

Sfinții Calist și Ignatie de Xantopoulos: „Îmbină-ți respirația cu ea și introduce cumva cuvintele rugăciunii.” Sfântul Isihie al Ierusalimului : „Îmbină sobrietatea cu respirația ta nazală.” Sfântul Ioan Sinaitul: „Unește-ți amintirea lui Iisus cu respirația ta.” Sfântul Serafim de Sarov: „Învață să te rogi prin nări.” Sfântul Nazarie de Valaam: „Îmbină rugăciunea, pe cât posibil, cu respirația ta.” Arhimandritul Efrem de Filoteu: „Să unim cu respirația noastră rugăciunea: « *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă* ».” – Ediția curentă: Cap. „Metoda Sacră” („Surse Primare”); *Sfântul Ioan Sinaitul, Sfânta Maică a Domnului* . Scara. 27:61; Viața Bătrânului Serafim, Ieromonah al Mănăstirii Sarov... Moscova, 1991, p. 193; Învățăturile pentru vârstnici ale Părintelui Nazarie, Starețul de Valaam. Moscova, 1996, p. 35; *Arhimandritul Efrem al Filoteului,* Învățătură despre rugăciunea noetică. Athos, 2015, p. 3.

1546

„După ce ne-am așezat corpul într-o poziție confortabilă și ne-am plecat capul la piept, recităm în gând o rugăciune, inhalând în liniște cuvintele: *Doamne Iisuse Hristoase (Fiul lui Dumnezeu)* – și apoi, expirand, încheiem rugăciunea: *miluiește-mă pe mine (păcătosul)* .” – *Arhimandritul Sofronie* . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. Pagina 146.

1547

„Rugați-vă cu calm, cu blândețe, încet... fără presiune, violență sau constrângere, fără încordare sau îndemn... Ci cu ardoare, cu sete, cu dragoste.” – *Porphyrios Kavsokalyvite, Prezbiter.* Viață și cuvinte. 2006. P. 191.

1548

Dacă tot nu vă simțiți pulsul, nu vă faceți griji. Această senzație se va dezvolta probabil în mod natural în timp, dar deocamdată, trei puncte de atenție vor fi suficiente.

1549

De exemplu, poți mai întâi să-ți asculți bătăile inimii, apoi să începi să respiri la ritmul inimii (inspirând și expirând prin inimă). Apoi, după ce ai conectat respirația la bătăile inimii, începe să încorporezi rugăciunea, astfel încât aceasta să pulseze și ea în inima ta. Cu toate acestea, începătorilor le este mai ușor să treacă de la respirație, ca proces mai tangibil, la bătăile inimii, decât invers.

1550

„La Vecernie, m-am rugat cu rugăciune artistică, treptat, și nu deodată, aplicând toate tehnicile artistice: 1) stând cu mintea în inimă, 2) acordând atenție cuvintelor rugăciunii, 3) combinând rugăciunea cu respirația, 4) cu bătăile inimii, precum și cu dispoziția spirituală interioară potrivită, evlavie, smerenie și căință. Și după o jumătate de oră, rugăciunea a fost restabilită, liberă și spontană; mai era nevoie doar de menținerea ei cu atenție.” – *Theodosie Karulsky, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pp. 155, 156.

1551

Iată o observație a Starețului Teodosie de Karula: „Am început să mă rog mental întins, iar după câteva minute s-a stabilit atenția la cuvintele rugăciunii și la combinarea lor cu respirația. Apoi am încercat să adaug atenție bătăilor inimii mele. Utilizarea simultană a acestor două tehnici artistice a făcut inițial rugăciunea dificilă.” Odată ce atenția la combinarea respirației și a bătăilor inimii a fost stabilită, „mi-am îndreptat atenția către structura spirituală a rugăciunii - m-am forțat la căință în inimă, iar aceasta a apărut prin harul lui Dumnezeu.” Acum „împreună cu un sentiment profund de pocăință... rugăciunea a fost săvârșită cu tehnicile menționate anterior.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pp. 147, 148.

1552

„A respecta toate aceste tehnici ale Rugăciunii lui Iisus și ca aceasta să fie simultan o conversație cu Domnul este foarte dificil.” Însă metoda de predare a „tehnicilor de rugăciune a minții și a inimii... a fost recunoscută de sfinții părinți ai rugăciunii ca un ajutor natural pentru succesul în rugăciune” și „este necesară... ca o abilitate inițială pentru rugăciunea verbală simplă și pentru rugăciunea mentală ulterioară.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 127.

1553

Un metronom este un dispozitiv care măsoară intervale de timp cu ritmuri constante la un tempo constant. Este folosit în principal de muzicieni pentru a menține un tempo stabilit, ajutându-i să țină ritmul și să simtă ritmul.

1554

„Prin invocație neîncetată, se deschide o cale de la minte la inimă, prin inhalare și expirare, iar mintea, cuvântul și inima devin una.” – *Iosif Isihastul, Bătrânul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 301.

1555

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 109.

1556

Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pagina 30. „Rugăciunea, pe măsură ce se desăvârșește, atrage mintea spre interior, dându-i capacitatea de a rosti rugăciunea fără a mișca limba.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 2.

1557

„În curând rugăciunea va deveni mai scurtă. Să vrem să o spunem încet, așa cum îi place sufletului în acel moment.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1558

„Încetul cu încetul, rugăciunea orală va trece în rugăciune mentală, iar apoi în rugăciunea inimii. Dar această trecere necesită mulți ani.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru „Nu este vorba de una sau două zile, ci de mulți ani... căci este nevoie de o ispravă mare și de mulți ani... A te ruga mereu în inimă, precum și ceea ce urmează după aceasta, nu se realizează ușor și așa cum se întâmplă... ci necesită mult timp, muncă și isprăvi, fizice și spirituale, și o auto-constrângere intensă și prelungită.” – *Sfinții Calist și Ignatie Xantopoulos.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Cap. 49, 52. „Este nevoie de un mare efort și mult timp petrecut în rugăciune pentru a atinge începuturile unei stări senine a inimii – acel alt rai al inimii unde locuiește Hristos.” – Sfântul *Ioan de Karpathos* . // Ibid. Vol. 2. Cap. 52.

1559

Vezi mai jos: secțiunea „Esența metodei”.

1560

După roadele lor îi veți cunoaște... orice pom bun face roade bune (Matei 7:16-17).

1561

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 263.

1562

Iată cum este descris momentul intrării în rugăciunea spontană în „Povești ale unui pelerin”: „Mergeam și spuneam încontinuu rugăciune orală. În cele din urmă, după scurt timp, am simțit că rugăciunea însăși începuse cumva să treacă în inimă, adică inima, cu bătăile ei obișnuite, începea să rostească, cum ar fi, cuvintele rugăciunii în interiorul ei cu fiecare bătaie, de exemplu: 1. Doamne, 2. Isuse, 3. Hristos și așa mai departe. Am încetat să mai spun rugăciunea cu buzele și am început să ascult cu sârguință cum vorbea inima; și, în plus, era ca și cum aș începe să privesc în ea cu ochii mei.” – Căutătorul rugăciunii neîncetate... M., 2014. Pp. 185, 186. Trebuie menționat că în cartea populară „Povești ale unui pelerin” se poate culege ceva util în ceea ce privește rugăciunea doar din primele trei povești. Orice altceva sunt povești edificatoare și pioase în spirit popular.

1563

Starețul Teodosie de Karula scrie în jurnalul său: „Curând, rugăciunea a devenit și mai stăpână; s-a găsit un loc în inima sufletului, un loc stabil, confortabil și liniștit pentru ea. Nu mai era mintea cea care se ruga, ci inima însăși; mintea observa doar ocazional mișcarea spontană de rugăciune care avea loc în inimă. Inima însăși... privea la Domnul, la sine și la invocația sa rugătoare a Lui, ca la un pârâu care bolborosea monoton departe în adâncurile sale.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemamonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 129.

1564

Din învățăturile Arhimandritului Efrem (Moraitis): „În cele din urmă, inima însăși va începe să creeze rugăciunea, iar mintea, ca un simplu spectator, va urma cuvintele rugăciunii. Aceasta este calea neîmpodobită a rugăciunii mentale... Când o persoană s-a angajat în rugăciune pentru o perioadă foarte lungă de timp și mintea și pieptul său obosesc din cauza legăturii constante a rugăciunii cu respirația, atunci rugăciunea poate începe să se miște de la sine. O mașină a pornit. Atunci persoana poate abandona acest procedeu [artistic]; nu mai este necesar. Persoana stă și își ascultă bătăile inimii... Mintea urmează lucrarea, așa cum un mecanic urmărește un mecanism... Ea urmărește cum inima însăși creează rugăciunea. Atunci nu mai este nevoie să se conecteze rugăciunea cu inspirația și expirația... Treptat, această activitate devine din ce în ce mai captivantă. Veți spune că au trecut doar cincisprezece minute, în timp ce au trecut două ore. Astfel, o persoană nu va dori să-și rupă mintea de la inimă și de la ascultarea rugăciunii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pag. 2–4, 8.

1565

Dionisie Areopagitul, Sfântul // Grigorie Palama, Sfântul. Triade. Eu, 2, 7.

1566

„Cel care se roagă își închide mintea în inimă într-o mișcare circulară și, ca într-un cuib, mintea se liniștește și nu rătăcește, astfel încât inima devine, ca să spunem așa, un loc de izolare și depozitare pentru minte.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 109.

1567

Grigorie Palama, sfânt // Viața în Hristos... Moscova, 2018. Pagina 151. Așa „acționează Dumnezeu, oprind ajutorul evident, pentru ca voința noastră să fie exprimată cu certitudine.” – *Ignațiu (Brianchaninov), sfânt.* Opere. Moscova, 1996–1998. Vol. 4. Cap. 36. De aceea, „când simți uscăciune, împietrire, nu abandona rugăciunea: pentru anticiparea și lupta ta împotriva nesimțirii inimii, mila lui Dumnezeu se va pogorî asupra ta.” – *Ignațiu (Brianchaninov), sfânt.* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1568

Sfântul Ioan Sinaitul, Scara. Moscova, 1997. 28:45. Acesta nu este un *foc* spiritual care înflamează și încântă, ci unul spiritual, liniștitor, a cărui căldură hrănește și mișcă rugăciunea. „Focul divin, dacă coboară în cămara de sus a inimii... nu arde și nu înfierbântă inima; dimpotrivă, o irigă și o răcorește, împacă omul cu toți oamenii și cu toate împrejurările și atrage inima într-o iubire inefabilă față de Dumnezeu și față de aproapele.” – *Sfântul Maxim Kavsokalivitul.* // *Sfântul Ignatie (Brianchaninov), Seminarul Teologic* . Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1569

„Lupta în sine aduce cel mai mare beneficiu, oferind ascezei experiență monahală.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1998. Vol. 5. P. 359.

1570

Despre rugăciunea activă *, auto-mișcată* a inimii, vezi această ediție: Secțiunea „Cunoaștere de sine”, Capitolul „Stări de conștiință” („Roadele isprăvii”).

1571

„Din binecuvântata acțiune a Duhului Sfânt asupra unei persoane, o liniște neobișnuită începe să sufle prin ea.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1572

„Harul Duhului Sfânt atinge sufletele noastre foarte blând și pe nesimțit.” – *Mitropolitul Neofit (Masouras).* http://myrophoros.blogspot.com/2021/06/blog-post_3.html?m=1

1573

Atacul, combinarea, compunerea, captivitatea, pasiunea sunt principalele etape ale războiului mental și ale dezvoltării gândirii.

1574

„Când mintea se obișnuiește să locuiască în inimă, nu numai că va iubi să închidă ușile chiliei sale și să tacă, nu doar că își închide buzele și rămâne tăcută, ci în trezirea sa... nu va permite duhurilor rele și demonilor să insufle tot felul de gânduri rele și ticăloase, din cauza cărora o persoană se întinerește înaintea lui Dumnezeu.” – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte* // Istoria Mișcării Kollyvad. Penza, 2019. P. 87. Acum „dăm minții posibilitatea de a fi curată de gânduri și de a-și păstra atenția în inimă... Mintea să încerce să stea nemișcată în inimă... Trebuie doar să aibă grijă să fie acolo înăuntru și să spună rugăciunea.” – *Arhimandritul Efrem de Filotheou.* Învățătura despre Rugăciunea Noetică. Athos, 2015. Pp. 2–4.

1575

În această stare, „mintea nu există pentru sine sau pentru alții, ci există doar pentru Cel Care este mai presus de toate.” – *Dionisie Areopagitul, Sf.* // *Popov I.V.* Lucrări de Patrologie. TSL, 2004. Vol. 1. P. 42.

1576

„Începătorii sunt sfătuiți să practice isihia de către Sfântul Diadoh , marele rugător Filimon, Nil, care era foarte experimentat în treburile lui Dumnezeu, Ioan Scămașul și mulți dintre Părinții în viață.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadelor. Moscova, 1995. I, 3, 2.

1577

Să comparăm aceasta cu cuvintele Sfântului Simeon: „Întunericul din mintea lui și furtuna pe care o trăiește în gândurile sale îi provoacă acest rău și nu are cum să scape de dușmanii săi demonici, ca nu cumva să-l lovească. În zadar își întreprinde munca, nefericitul, și chiar își pierde complet răsplata... închipuindu-și că se ia cu adevărat în sesiunea lui însuși.” – *Sfântul Simeon Noul Teolog.* Cuvinte. Cuvântul 68. http://azbyka.ru

1578

„Oricine se străduiește în dragoste spre unirea cu Dumnezeu... se străduiește să rămână fără vanitate și grijă în sanctuarul inaccesibil al isihiei. Acolo, după ce și-a eliberat sufletul cât mai bine poate de toate legăturile materiale, își leagă mintea de rugăciunea neîncetată către Dumnezeu și, întorcându-se pe sine însuși prin aceasta, găsește o cale nouă și misterioasă spre cer.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 46.

1579

Efrem de Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. Pagina 134. „O persoană se roagă uneori oral, alteori mental. Mintea începe treptat să

stăpânească rugăciunea. Prin implicarea constantă în rugăciune, mintea începe să intre în inimă. Și ulterior, stând acolo cu atenție, vede cum inima însăși creează rugăciunea... Pentru a realiza acest lucru, vom fi ajutați de o metodă numită rugăciune artistică.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu,* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 3.

1580

„Odată stabilită în inimă, mintea nu trebuie să rămână tăcută și inactivă”, este necesar să se spună încontinuu Rugăciunea lui Iisus „și să nu se tacă niciodată”. – Vezi: *Nichifor Monahul, Cuviosul* // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 331.

1581

Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // *Emilian, Arhimandrit.* Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 200.

1582

„Momentul de concentrare și rugăciune este momentul de mijloc al pauzei, oprirea, spațiul intermediar dintre inspirație și expirație... Trebuie să învăț să înțeleg acest moment intermediar, momentul ascultării, care îmi va permite să înțeleg că lucrul principal în rugăciune nu este vocea mea... Pot observa că sufletul meu devine ascultător, iar Dumnezeu este audibil.” - *Arhimandritul Emilian.* Cunoașterea lui Dumnezeu... Moscova, 2002. P. 117.

1583

Cf.: *Căci puțină exercițiu trupesc este de folos* (1 Timotei 4:8).

1584

Apocalipsa 21:27 .

1585

„Numai printr-o astfel de rugăciune se atinge dezinteresul. Nici prin lectură, nici prin psalmodie excesivă nu se va atinge vreodată dezinteresul. Dezinteresul vine doar prin rugăciunea minții și a inimii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 9.

1586

Filipeni 4:5 .

1587

Adică, vom „rosti rugăciunea” doar cu mintea, „fără să ne mișcăm laringele sau limba”. – Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 30.

1588

Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pp. 226, 297.

1589

Ibidem, p. 226, 238.

1590

Aemilian, arhimandrit. Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 114.

1591

O postură curbată sau închisă este formată printr-o plecăciune joasă a capului și o poziție cocoșată a corpului. Când stai așezat, îngenunchezi sau stai culcat pe o parte, capul este tras cât mai aproape de genunchi, aproape atingându-se.

1592

Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 30.

1593

„Sensul constă în intensitatea rugăciunii.” Rugați-vă „cu greutăți și intensitate”, spune Sfântul Macarie cel Mare . El însuși „se ruga intens cu tot sufletul, cu toată inima, cu toate gândurile. Se dedica sufletului și trupului slujirii lui Dumnezeu.” – *Porfirie Kavsokalivit, Stareț.* Viață și cuvinte. 2006. P. 194.

1594

Strigătul tău înaintea Lui va ajunge la urechile Lui . (Psalmul 18:7)

1595

Aceasta necesită un efort spiritual și mental specific, care, din nou, nu poate fi explicat cu expresii precise. Înțelegerea esenței problemei se dobândește prin practică.

1596

Ca și apostolul, *a început să se înece și a strigat, zicând: Doamne, mântuiește-mă!* (Matei 14:30).

1597

Стужа'ти (*slav* .) – a oprima, a stoarce, a tulbura.

1598

„Forțându-ți inima, te cufunzi tot mai adânc în adâncurile rugăciunii sincere.” – Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 73.

1599

„Nu trebuie să apăsăm mintea asupra inimii cu un efort deosebit, nu trebuie să împovărăm inima, nu trebuie să producem căldură în ea prin reținerea excesivă a respirației și încordarea inimii.” – *Ignatie (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 296. „Nu trebuie să apăsăm inima cu atenție.” – *Ioan (Alekseev), schimonah.* Scrisorile Bătrânului Valaam. Nr. 78; 80. http://predanie.ru

1600

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 113.

1601

Iată cum se reflectă un moment similar de intrare în rugăciune în „Manuscrisul Xenofon”. O persoană „să-și adune mintea de la distragerea externă cauzată de lucrurile lumești. Aplecându-și capul direct pe piept, să încerce să găsească un loc în centrul pieptului și acolo înăuntru, concentrându-și toată atenția... să înceapă să rostească rugăciunea cu puțină constrângere și căință, fără a mișca laringele sau limba, ci trăgând-o din adâncul inimii... Când rostește rugăciunea în acest fel, să-și rețină puțin respirația.” - Contemplație sobră. Moscova, 2002. Pagina 30. Referindu-ne la această carte, citățm doar acele câteva afirmații care pot fi corelate cu practica perioadei active. Per total, trebuie înțeles că această carte a fost scrisă de un contemplativ ascet și reflectă o experiență contemplativă, în cea mai mare parte incomparabilă cu isprava nivelului activ.

1602

„Rugăciunea în comuniune cu Dumnezeu” este o expresie a Sfântului Grigore Palama. – Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

1603

Pentru mai multe detalii, consultați această ediție: Cartea a 2-a.

1604

Vezi această ediție: Secțiunea „Cunoașterea de sine”, Capitolul „Putere superioară” („Două fluxuri”); Capitolul „Stări de conștiință” („Mintea și ascetismul”, „Echilibrul energetic”, „Mintea și rugăciunea”).

1605

Luca (Voino-Iasenetsky), Arhiepiscop. Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 119–121.

1606

Ilarion, schimonah . Pe Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 160.

1607

Rețineți că, chiar și prin amplasarea lor, receptorii principalelor organe de simț (vedere, auz, miros, gust, aparat vestibular) indică imediata lor apropiere de creier, de locația minții.

1608

Metoda *de privare senzorială* (privarea de senzații), adică izolarea maximă a unei persoane de influențele externe și, în consecință, blocarea impresiilor senzoriale, a fost dezvoltată de renumitul neurobiolog și psihanalist John Lilly (1915–2001). Om de știință de renume, el a îmbogățit neuroștiința cu noi metode de studiere a naturii conștiinței și a contribuit la dezvoltarea biofizicii, neurofiziologiei, electronicii, informaticii și neuroanatomiei. Camera de privare senzorială (*baia de izolare* sau *imersie*) pe care a inventat - o (1954) este o capsulă fonoabsorbantă care conține o soluție salină de înaltă densitate la temperatura corpului. Când persoana este imersată în baie (plutitoare), percepția senzorială este mult redusă. Drept urmare, interacțiunea emisferelor cerebrale este alterată, rezervele subconștiente sunt eliberate, iar persoana intră în stări transcendentale incontrolabile. Camera este utilizată pentru a studia stările alterate de conștiință și este utilizată în medicina aerospațială și alternativă, în experimente psihologice, în antrenamentul astronauților, în practica meditativă etc.

1609

Acest punct se reflectă, de exemplu, în învățătura Sfântului Grigorie Palama: „Asceza trupului este legată de asceza sufletului și invers”. Prin urmare, „dorința de a transforma mintea în inimă, de a-i opri rătăcirile în lumea înconjurătoare și de a o curăța de imaginile lucrurilor senzoriale necesită asceză trupească, adică inactivitatea temporară a simțurilor trupești”. – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama ca athonit. TSL, 2011. P. 81.

1610

Descoperirea acestei legi aparține psihologului american de știință George Miller (Miller GA 1920–2012). – *Miller GA* Numărul magic șapte, plus sau minus doi: Unele limite ale capacității noastre de procesare a informațiilor. Psychological Review, 63, 1956. http://psychclassics.yorku.ca/Miller

1611

Date similare au fost obținute de psihologul rus I.M. Lușcihina în timp ce lucra cu controlorii de trafic aerian (1960). – http://galactic.org.ua/Biblio/v1.1.htm „Psihologii au stabilit că există un număr maxim de obiecte independente observate simultan, așa-numita *lege a lui Miller* definește-o ca fiind 7±2. Dacă un număr mai mare de obiecte intră în câmpul vizual, atunci conștiința percepe doar un anumit agregat, un set nedefinit” și, ca urmare, întreaga „compoziție nu se încadrează în volumul percepției. În același timp, apare un sentiment neplăcut de supraîncărcare a acesteia și de diversitate neliniștită.” – *Ikonnikov A., Stepanov G.* Fundamentele compoziției arhitecturale. Moscova, 1971. Pagina 39. Candidata la Științe Psihologice, șefa grupului de psihologie media din cadrul Facultății de

Psihologie a Universității de Stat din Moscova, Matveeva L. relatează: „Atunci când vizionează programe TV, legile generale ale psihologiei percepției sunt la lucru... Numărul mediu de intrigi pe care telespectatorii și le amintesc este de 7±2. Acesta este așa-numitul *număr Miller* ... O persoană poate percepe sau menține în atenție nu mai mult de 5-9 subiecte, obiecte sau idei simultan.” – *Matveeva L.* Televiziunea și noi // Argumente și fapte. 1989. Nr. 6. Conform estimărilor actuale ale experților, capacitatea memoriei pe termen scurt (de lucru) a scăzut oarecum până în prezent; în medie, o persoană modernă poate menține aproximativ 5 obiecte în conștiință simultan. Acest lucru ne permite să concluzionăm că creșterea volumului de informații primite nu îmbunătățește, așa cum cred unii, calitatea asimilării acestora. Dimpotrivă, percepția noastră, extinzându-se ca domeniu de aplicare, începe să piardă în ceea ce privește profunzimea înțelegerii și capacitatea de memorare. – Vezi: Memoria pe termen scurt. http://psychologos.ru

1612

În acest sens, vă reamintim încă o dată importanța unei pregătiri îndelungate și temeinice pentru practicarea mindfulness-ului. Eforturile premature de a „deschide inima” pot fi nu numai zadarnice, ci și periculoase.

1613

Consultați secțiunea „Obturator” de mai sus.

1614

1) Rugăciunea, 2) locul inimii, 3) respirația, 4) pulsul și, eventual, 5) mușchii articulației.

1615

Să ne amintim. O sugestie este un impuls cu foarte puțină inerție, în sine nesemnificativ și neviabil. Numai prin atenția pe care i-o acordăm ne atrage energia, câștigă putere și ne pune stăpânire pe minți, apoi pe inimi. Dacă rămânem însă *izolați* în cele patru sau cinci poziții ale noastre, sugestiile, lipsite de vitalitate, vor pieri înainte de a putea pune stăpânire pe conștiința noastră.

1616

Acesta este avantajul incomparabil al rugăciunii din inimă față de rugăciunea verbală: dobândim libertatea de alegere. Aceasta lipsea la nivel verbal.

1617

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 2.

1618

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

1619

„Treptat, printr-o astfel de practică [a rugăciunii artistice], o persoană se îmbunătățește intern, inima devine din ce în ce mai purificată și apoi se atinge rugăciunea inimii, urmată de stări spirituale. Mintea doar observă cum inima însăși creează rugăciunea. Atunci, combinarea rugăciunii cu inspirația și expirația nu mai este necesară.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1620

Mordarius din Caucaz, ieromonah. // A vrut să trăiască și să moară ca un rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1621

Iată o observație a bătrânului athonit Teodosie: „Am venit în camera mea liniștită, dar nu am putut... să mă rog cu atenție, căci locul inimii mele era pierdut.” Totuși, „după ce m-am rugat Domnului în inima mea pentru ajutor, l-am primit imediat și pe nesimțit; rugăciunea însăși s-a rostit în inima mea: Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-te! Și astfel, fără artificii, mi-a fost găsit locul inimii mele. Acum trebuia să le folosesc pentru a menține rugăciunea care începuse cu ajutorul lui Dumnezeu.” – *Teodosie de Karulsky, Ieroschemomonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 133.

1622

Vezi Matei 7:21 .

1623

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 177.

1624

Să ne amintim: în funcție de metoda de intrare în rugăciune, atenția se adună fie în inimă, fie în zona claviculei, fie în laringe.

1625

„Putem infuza fiecare respirație pe care o luăm cu o chemare interioară... Isuse al meu, miluiește-mă!” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 246.

1626

„Cu fiecare respirație pe care o iei, cufundă-te în Numele Său Divin.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. P. 263.

1627

Siluan (Suharevski), Ieroschemonah. O conversație despre rugăciune. http://youtube.com/watch?v=U32r5nSxfLQ

1628

Iată ce a scris Starețul Teodosie în jurnalul său: „Acordând atenție respirației și bătăilor inimii mele, am observat că se potoliseră și păreau să fi înghețat și nu am simțit nicio senzație în corpul meu nemișcat. O astfel de rugăciune atentă mi s-a părut plăcută. Această atenție și sentiment au persistat chiar și după sfârșitul rugăciunii mentale artistice, când, după o oră de continuare, am trecut la rugăciunea simplă obișnuită, fără nicio atenție deosebită la tehnicile artistice. Acum au rămas libere de la sine.” – *Teodosie de Karulsky, Ieroschemamonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 156.

1629

„Nu-ți imagina o imagine sau o imagine a Domnului, ci ai convingerea prezenței Sale; ai convingerea că El se uită la tine, la mintea și inima ta... convingerea prezenței Dumnezeului omniprezent.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Vol. 5. http://azbyka.ru

1630

1 Regi 19:12 .

1631

„O minte activă este ca un câine, care latră la toate gândurile nedrepte.” – *Avva Evagrie.* Opere. Moscova, 1994. P. 123.

1632

„Rugăciunea intelectuală se săvârșește pentru ca harul să vină... Scopul tău este să atragi harul către tine, pentru ca acesta să înceapă să acționeze în tine. Și când harul acționează, asta e tot.” – *Iosif Isihastul, Stareț.* Opere complete. Moscova, 2015. pp. 113, 153.

1633

„La început, este nevoie de muncă, dar când trec anii, atunci ea însăși [Rugăciunea lui Iisus] răsună neîncetat în interior.” – *Iosif Isihastul, Stareț.* Ibidem, p. 301.

1634

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1635

Calist și Ignatie Xanthopoulos, sfinți // Ibid.

1636

„Ai putea spune că au trecut doar cincisprezece minute, când, în realitate, au trecut două ore. O persoană nu va dori să-și desprindă mintea de la inimă și de la

ascultarea rugăciunii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 5.

[1637]

„Când vine harul, toate uneltirile celui rău încetează, căci le desființează... Mintea, de îndată ce intră în inimă, este eliberată imediat de întuneric, devine imediat împăcată, se liniștește, se bucură, se încântă, încetează să mai rătăcească neîncetat printre diverse obiecte și se purifică.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. pp. 217, 220.

[1638]

Marcu 7:21 .

[1639]

Cf.: *Ce înțelegere are Hristos cu Belial? Sau ce parte are un credincios cu un necredincios?* (2 Corinteni 6:15).

[1640]

„De îndată ce observăm că mintea începe să rătăcească, o aducem imediat înapoi.” Pe măsură ce abilitatea se consolidează, „se produce o anumită captivitate a minții prin practica rugăciunii. Mintea vrea uneori să plece, să fugă, cum se spune, dar ceva o atrage spre interior. Se dezvoltă o anumită atracție.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. P. 4.

Primul Front

„Cel mai mare rău care i se poate întâmpla unui om este dacă nu știe să se roage. Și această catastrofă nu poate fi comparată cu nicio alta.”

Arhimandritul Emilian (Vafidis) [1455]

Locul inimii

Deja în cea mai veche dintre sursele primare, la Sfântul Simeon, întâlnim un concept cheie pentru subiectul nostru: mintea, se spune, „își va găsi un loc în inimă” [1456] Acest termen ascetic este folosit ulterior de toți Părinții atunci când ating practica activității mentale în scrierile lor. Semnificația sa a fost deja discutată.1457 [Acum] putem face câteva clarificări.

Vorbim despre punctul central al organismului nostru, locuința spiritului uman. Aici se află nucleul ființei noastre, aici se află rădăcina principiului ipostatic. Și aici este locul intenționat de Creator pentru energia mentală; aici „mintea își are sediul” [(1458)] pentru cei care se întorc la starea naturală a lui Adam cel necăzut.

Tocmai de aceea „întreaga luptă a rugăciunii are ca scop găsirea inimii și stăpânirea inimii” (1459).

Locul inimii corespunde părții superioare a inimii spirituale și este situat aproximativ chiar deasupra și la stânga mușchiului cardiac. Acesta este chiar locul în care mintea *este introdusă* în timpul lucrului mental al inimii, unde mintea *se unește* cu inima, unde se săvârșește rugăciunea inimii - cea despre care se spune: „Rugăciunea care acționează în inimă, atunci când energia minții se întoarce la ea, este rugăciune perfectă” .1460 Acesta este locul în care mintea care se roagă va *intra* și din care *va ieși prin ușa* sacră în extaz contemplativ, găsind *pășune* spirituală.1461

Acesta este locul unde „mintea și spiritul... sunt unite în Domnul”. Acolo, în „camera superioară a inimii, unde se află puterea rațiunii [mentale] sau a spiritului, templul minunat, făcut de mână, al lui Dumnezeu, Sfânta Sfintelor: acolo mintea coboară... pentru a se închina lui Dumnezeu în Duh și Adevăr” 1462 .

„Acesta este locul sufletului, care se găsește prin lupta ascetică cu ajutorul harului. Acesta este locul unde Dumnezeu este revelat și manifestat.” Există un mister aici. Și de aceea este dificil de explicat: „este o chestiune de experiență spirituală.” Și „nimeni nu poate determina logic și rațional care este locul inimii. ” 1463

A găsi locul inimii este, cum se spune, o chestiune de „experiență spirituală”, o experiență de rugăciune și se realizează doar „cu ajutorul harului”. Nu poate fi simțită fizic. Acest lucru este de înțeles, căci vorbim despre inima *spirituală* , despre intangibil .

Prin urmare, Părinții nu recomandă de obicei ca începătorii să experimenteze astfel de căutări, ci îi sfătuiesc să aștepte până când locul inimii însăși este dezvăluit prin acțiunea harului și prin experiența în lucrarea minții 1465 .

Când, prin experiență, locul inimii este în sfârșit „dobândit prin isprava” rugăciunii , acesta devine perceptibil, iar această senzație este legată de o anumită zonă a corpului, în interiorul pieptului. Deși inima spirituală nu este un organ fizic, în practică, locul inimii este totuși descoperit prin simțuri. Se pare că, concentrarea atenției și, în consecință, a energiei în acest punct afectează cumva terminațiile nervoase.

Ceea ce este important pentru noi este ca, odată găsit, locul inimii să fie simțit clar și constant. Nu este nevoie să o căutăm și nu ne vom înșela niciodată în ceea ce privește locația ei, deoarece o simțim întotdeauna viu. Rămâne sensibilă chiar și atunci când nu ne rugăm. Acest lucru se datorează în mod evident faptului că, ca urmare a practicii minții și a inimii, spiritul uman a început să se reînvie.

De asemenea, este important ca această senzație, ca un fel de stimul, să ajute la concentrarea și menținerea atenției precis în inimă. Senzația în sine este experimentată subiectiv; poate fi foarte diferită. Poate, așa cum spun Părinții, să semene cu un fel de *rană* . Astfel se spune: „Încearcă să formezi în inima ta ceva

asemănător unei rane. Efortul constant va face curând acest lucru... Din aceasta va exista o concentrare mai mare.” [1467] Rugăciunea este unită cu această senzație și, dacă „cineva este deja vrednic să o dobândească, ea va crește, ca o rană, în inima sa și nimic nu o va putea îndepărta . ” [1468]

Această senzație dureroasă particulară poate fi destul de acută pentru unii sau poate semăna cu o ușoară durere sau durere care nu provoacă niciun disconfort .

Uneori „inima doare”, în timp ce alteori „căldura rezonează în inimă fără durere”. [1470] Senzațiile pot să nu fie deloc dureroase, chiar plăcute, cum ar fi căldura, sau în acel moment se poate simți o pulsație distinctă. O durere nedureroasă poate fi și o altă senzație, prezentă constant în piept, subtilă, abia sesizabilă și greu de explicat.

***

Acest lucru ridică întrebări legitime. Dacă, după găsirea locului inimii, aceasta se dovedește a fi legată de un punct anume al corpului, atunci ar fi posibil să se indice începătorilor această locație în avans, pentru a evita problemele în găsirea ei. De ce, atunci, Părinții, dimpotrivă, dezaprobă această căutare? Totuși, vedem că Părinții, în ciuda propriilor interdicții, oferă uneori indicații despre repere corporale, menționând de obicei mamelonul. Sfântul Ignațiu, de exemplu, face acest lucru, indicând zona „deasupra mamelonului stâng, puțin mai sus decât acesta” [(1471]), și aceasta în ciuda faptului că în scrierile sale avertizează aspru: „Nu căutați locul inimii!” Cum trebuie înțeles acest lucru și cum trebuie rezolvată o astfel de contradicție?

Adevărul este că aceste interdicții, deși juste, sunt adesea ineficiente. Părinții știau că oamenii îndrăzneți și însetați de comuniunea cu Dumnezeu, precum și cei îndrăzneți și îndrăzneți, nerăbdători și curioși, în ciuda tuturor avertismentelor, vor încerca inevitabil să intre prematur în inimă. Pentru a-i proteja de greșeli grave, pline de daune trupului și ispite, Părinții indică foarte aproximativ și condiționat proiecția locației inimii pe suprafața corpului .

Acest lucru este foarte aproximativ, deoarece locația exactă este individuală și va fi dezvăluită doar cu experiență, de obicei dobândită de-a lungul anilor. În acest caz, scopul este de a contura cel puțin aproximativ zona țintă, astfel încât începătorii să știe unde *să nu* se uite - evitați să atingeți mijlocul sau partea inferioară a pieptului și așa mai departe. În același scop, vom descrie și tehnica noastră de a găsi locul inimii puțin mai târziu.

Problema este că un începător, chiar dacă i se dă un punct specific, probabil nu va putea să-și mențină atenția acolo până când nu va dobândi acel *punct sensibil* ca un cârlig, o legătură cu locația. Atenția va scădea involuntar, din cel puțin trei motive. Și acest lucru duce la consecințe nedorite.

Un începător nu își simte locul inimii deoarece simțul său *spiritual* nu a fost încă trezit sau stârnit. Rugăciunea, prin evocarea unui răspuns senzorial, poate atinge doar simțurile *spirituale* , adică forța iritantă situată semnificativ sub locul inimii. Atenția începe să se deplaseze incontrolabil acolo, atrasă de răspunsul senzorial.

Și din moment ce această zonă atinge zona și mai inferioară a forței dorite, atenția începe să o atingă și pe ea.

Drept urmare, se activează principiile emoționale și instinctive, care sunt exact ceea ce rugăciunea nu ar trebui să implice. Apare „febra sângelui”, iar o persoană este atrasă într-o pseudo-rugăciune imaginativă, mânată de sentimente pasionale, sau altfel „se întâmplă ceva ce poate fi exprimat prin cuvântul *«vai* !»... părțile inferioare intră în mișcare și produc ceva rușinos despre care chiar și ai putea vorbi. Iată abisul. ” [1473]

Al doilea motiv este fiziologic. Atunci când se încearcă menținerea minții în inimă, atenția se poate deplasa involuntar în jos, atrasă de bătăile inimii, deoarece nu are o altă ancoră tangibilă. Și, întrucât partea inferioară a mușchiului cardiac este cea care fluctuează odată cu bătăile inimii, atenția va aluneca și ea acolo. Aici, atinge plexul solar și intră în contact cu regiunea „pofticioasă”. Rezultatul este același ca în primul caz: „Vai, farmecele lor!... Este imposibil pentru cei care își mențin atenția în acest fel să evite contactul cu inamicul. ” [1474]

De aceea, pentru a evita astfel de neplăceri, dintre cele două metode de introducere a minții în inimă, care vor fi discutate mai jos, a doua metodă, pasivă, este preferată de majoritatea . În acest caz, nu este nevoie să se caute locul inimii, iar atenția minții în timpul rugăciunii este menținută în partea superioară a pieptului - „vo persekh”. Dar înainte de a discuta despre intrarea minții în inimă, să încheiem subiectul căutării.

Există un al treilea motiv pentru specificarea coordonatelor aproximative ale locației inimii. Încercând să-și „găsească” inima spirituală, începătorul se bazează involuntar și inevitabil pe senzațiile corporale ale inimii sale fizice. Pur și simplu nu are nicio altă referință. O persoană se mișcă prin atingere - de la materie la spirit, așadar, „coborând cu mintea în inima sa, mai întâi în aceasta - inima de carne”, abia cu timpul „începe să pătrundă în acele adâncimi ale ei care nu mai sunt carne”.1476 Acest lucru este caracteristic nouă, tuturor - ființelor de carne prin natura lor.1477

Dar este important să știi că, chiar dacă te bazezi pe inima *fizică* atunci când cauți , atunci, când treci la rugăciune, trebuie neapărat să-ți fixezi atenția minții în inima *spirituală* - în locul inimii. Ar fi o greșeală să te rogi concentrându-te direct asupra mușchiului inimii. Acest lucru va cauza diverse probleme, de la cele spirituale la cele medicale .

Căutătorii începători se confruntă adesea cu o enigmă familiară: cum se poate corela punctul căutat cu locația inimii fizice? [1479]

Aici, este important să se țină cont de faptul că poziția organului corporal și sediul inimii nu sunt direct și rigid interdependente. La urma urmei, sediul inimii este un punct specific din inima spirituală, care coincide doar aproximativ în poziție cu inima fizică. Poate fi decalat într-un fel față de aceasta din urmă și

poate cuprinde o suprafață mai mare. Prin urmare, trebuie utilizate alte puncte de referință aici.

***

Deși „nimeni nu poate... determina care este locul inimii”, [1480.] aceasta este totuși asociată cu o anumită zonă a corpului, așa cum indică scrierile ascetice, cel puțin pentru a oferi începătorilor o idee aproximativă. Mamelonul stâng este sugerat în mod obișnuit ca ghid, iar acest sfat este întâlnit frecvent în diferite forme. Cu toate acestea, această metodă este prea imprecisă și, în plus, nepotrivită pentru femei și, prin urmare, nu este discutată aici.

Întrucât inima spirituală este situată în zona inimii fizice, care este atașată de oase și nu de piele, este mai sigur să ne bazăm pe elementele scheletice decât pe suprafața pielii și a mameloanelor. Experiența noastră ne permite să oferim o metodă de găsire a locației inimii care este potrivită pentru majoritatea oamenilor, indiferent de sex și vârstă, cu excepția cazurilor de dezechilibru corporal evident.

Această metodă folosește palma dreaptă. Cu toate cele cinci degete împreunate, așezați-o orizontal pe piept, astfel încât articulația degetului mare să fie direct sub crestătura dintre clavicule. Vârful degetului mic va indica apoi locația aproximativă a inimii, locul [1481] .

Să reiterăm că orice astfel de abordare poate oferi doar coordonate aproximative, fără a lua în considerare caracteristicile individuale. O prezentăm aici doar pentru a oferi o imagine de ansamblu asupra acestei probleme . [1482]

Un indicator inconfundabil al locului inimii va fi un sentiment viu care apare ca urmare a practicii minte-inimă, ca o consecință a revitalizării spiritului nostru, atunci când mintea, cu ajutorul harului, dobândește abilitatea de a rămâne în inimă și acest punct de conexiune al minții și spiritului începe să fie simțit clar în corp.

Subliniem faptul că practicarea rugăciunii mentale necesită supravegherea unui părinte spiritual, iar orice experimentare rugătoare cu inima poate fi periculoasă. Și, bineînțeles, nu are sens ca cei cărora le lipsește o experiență matură în Rugăciunea verbală a lui Iisus să încerce o căutare independentă a locului inimii. Exercițiile descrise în această carte sunt accesibile celor cu o bază solidă în rugăciunea Rozariului, care dedică una sau două ore pe zi regulii zilnice de rugăciune pe parcursul mai multor [ani] .

Și să ne amintim: „Cine începe ceva prea devreme, care este peste măsură, nu câștigă nimic, ci își agravează doar propria pagubă” [1484] .

Calea nazală

Să revenim acum la sursele primare citate mai sus. Ar fi dificil să numim aceste scurte note ale Sfinților Părinți o descriere a metodei isihaste. Metoda este un concept mai larg, care cuprinde un întreg complex de măsuri care însoțesc

lucrarea interioară. Textele citate, însă, abordează doar aspectele cele mai esențiale ale condițiilor exterioare care însoțesc rugăciunea, menționând pe scurt sobrietatea mintală. Cât despre artă, acestea indică, de fapt, o singură metodă foarte elementară de introducere a minții în inimă, prezentată în două variante.

Expresii precum *introducere* sau *intrare* , *aducerea* sau *convergența* minții în inimă, sunt bine cunoscute de toată lumea din textele ascetice [din 1485.] De obicei, acestea implică una sau alta metodă de introducere a minții în inimă și de menținere a atenției în locul inimii cu ajutorul tehnicilor artistice, care sunt destinate în primul rând începătorilor.

Acesta este primul pas în angajarea în practica mentală, așa cum se spune: „Este deosebit de potrivit să-i învățăm... pe începători să-și aducă propria minte spre interior prin respirație.” [1486] Mai târziu, aceleași tehnici sunt utile practicienilor experimentați pentru a intra rapid în rugăciune, pentru a o reînvia și a o menține.

Pentru a înțelege esența problemei, să ne îndreptăm către tratatul Sfântului Nichifor, unde metoda de introducere a minții în inimă este oferită în două variante – activă și pasivă sau, cum le numim noi: metoda *artificială* și metoda *naturală* [1487] .

Mai întâi, se discută despre cum să folosești controlul respirației pentru a găsi inima și a fixa atenția minții acolo. Esența acestei tehnici este de a te concentra pe respirația nazală și de a ghida mintea „prin nări” către inimă. Pentru comoditate, vom numi această metodă *calea nării* [1488] .

Această abordare activă este mai eficientă și produce rezultate mai rapid decât a doua abordare, pasivă. Cu toate acestea, este potrivită pentru cei care și-au simțit deja locul inimii, care sunt gata să-l găsească fără greș sau a căror inimă, cum se spune, „s-a deschis deja”. [1489] Această abordare este menționată și de alte surse primare.

Această variantă a tehnicii sugerează concentrarea minții rugătoare asupra procesului de respirație și, pe măsură ce inspirați, urmărirea mentală a fluxului de aer prin nas și laringe în piept. Pe măsură ce aerul se deplasează din trahee în plămâni, atenția dumneavoastră ar trebui să se oprească. Această zonă, chiar deasupra mușchiului inimii, este locul unde se află inima. Se crede că urmărirea fluxului de aer în acest fel va indica acest lucru. Apoi, mențineți mintea rugătoare în această [zonă] .

Ar părea simplu. Dar este departe de a fi ușor pentru toată lumea. Recomandările părinților, cum ar fi „ghidarea minții prin respirație”, „intrarea în regiunea inimii” și „coborârea în inimă prin inhalare”, sunt prea vagi, în timp ce începătorii au nevoie de detalii specifice. Așadar, în ceea ce privește această metodă, trebuie recunoscut: multora le este greu să urmărească *traseul nării* .

În primul rând, nu toată lumea este capabilă să detecteze senzațiile subtile ale mișcării aerului în laringe și piept. În al doilea rând, această tehnică este potrivită doar pentru cei care au o înțelegere destul de clară a locației inimii. Altfel, nu va

fi complet clar unde anume ar trebui concentrată atenția minții, deoarece conceptul de „regiunea inimii” este destul de vag.

Din aceste motive, pentru cei al căror loc în inimă nu este perceptibil, deoarece inima nu s-a „deschis” încă, pentru care metoda de acțiune în sine nu este clară sau, dintr-un anumit motiv, inaccesibilă, li se oferă o a doua opțiune, alternativă, propusă în continuare de Sfântul Nichifor.

Percy

A doua metodă de introducere a minții în inimă este potrivită pentru majoritatea începătorilor și, prin urmare, este preferabilă. Mai mult, deoarece durează mai mult pentru a atinge obiectivul, este mai sigură decât prima metodă în ceea ce privește ispitele vanității și mândriei, care duc adesea la tentația de a aștepta rezultate rapide.

Această metodă, pe care o vom numi pe scurt *persi* , implică abandonarea căutării locului inimii și a controlului asupra respirației și sugerează în schimb concentrarea minții în timpul rugăciunii „în persekh”, adică în zona cavității interclaviculare: fie în partea superioară a pieptului, fie puțin mai sus – în zona laringelui .

În timp, cu perseverență și răbdare, așa cum se spune, „intrarea în inimă se va deschide”. Adică, prin menținerea minții în această zonă pentru o perioadă lungă de timp în timpul rugăciunii, mintea va găsi treptat locul inimii, se va mișca involuntar spre ea și apoi, la un moment dat, va intra *în mod natural* în inimă. Aceasta este diferența față de metoda anterioară, în care mintea este forțată în inimă, *în mod artificial* .

Rezultatul aici este același ca în primul caz, dar durează mai mult până ajunge, uneori chiar ani. Totuși, această metodă este destul de universală, potrivită pentru toată lumea, ușor de înțeles și nu prezintă dificultăți deosebite. Tocmai această abordare, în care mintea *însăși* găsește inima, este cea pe care Sfântul Ignațiu o recomandă tuturor: această „metodă, propusă de Fericitul Nichifor, este excelentă”; în acest caz, „locul inimii se va dezvălui de la sine ” . [1492]

Aceeași metodă este de obicei sugerată de alte autorități spirituale atunci când spun că „mintea va găsi inima la timpul potrivit”.

Între timp, dacă te gândești bine, ar trebui să se nască o întrebare legitimă: ce legătură ar putea exista între clavicule și centrul spiritual al naturii umane? Cum poate concentrarea atenției asupra pieptului din apropierea claviculelor să ducă în cele din urmă la conectarea minții cu inima?

Eficacitatea administrării de *persi* se bazează pe faptul că concentrarea prelungită asupra unei anumite zone face ca două zone sensibile să convergă. Prima se formează în punctul de focalizare, în timp ce a doua înconjoară zona inimii. Cum se întâmplă acest lucru?

Atenția noastră, concentrată într-un singur punct, nu este, de fapt, niciodată precis definită. Ea cuprinde întotdeauna o anumită zonă din jurul nostru; este mobilă și radiază ca și cum ar scana zona imediată din jurul punctului de concentrare .

În acest caz, când atenția minții este concentrată asupra bazei gâtului, în regiunea fosei interclaviculare (1495) , raza zonei cuprinse de atenție se extinde până la punctul în care atinge zona subiacentă a inimii spirituale. Mai exact, partea superioară a inimii, cea centrată pe inimă - sediul spiritului nostru.

Astfel, menținându-ne atenția mentală la clavicule în timpul rugăciunii, atingem simultan tărâmul spiritului, nu direct, ci de la distanță - nu invadând direct inima spirituală, ci atingând-o indirect. Cu o practică prelungită, prin astfel de atingeri, energia mentală începe să hrănească spiritul.

În timp, aceasta stabilește o legătură indirectă între minte și spirit, ducând la o trezire treptată din somnul spiritual. În cele din urmă, spiritul reînviat începe să atragă mintea ca un magnet, iar atenția se schimbă imperceptibil și se așază automat în locul inimii.

Acesta este mecanismul de acțiune al administrării *persi* . Aceasta este a doua „metodă propusă de Fericitul Nichifor”, în care „locul inimii va fi determinat de la sine”. 1496 Această metodă este mai sigură, deși mai durabilă, decât introducerea minții *pe nări* .

După cele spuse, ar trebui să devină mai clar ce riscuri își asumă un începător atunci când încearcă, în ciuda interdicțiilor paterne, să găsească imediat locul inimii și să-și mențină mintea acolo. Să presupunem că a identificat cu precizie locul inimii și încearcă să se concentreze asupra acestui punct. Totuși, așa cum s-a spus, atenția radiază, extinzând involuntar zona acoperită. Astfel, începe să se răspândească necontrolat către partea inferioară a inimii, unde este localizată forța dorită. Și aceasta este zona plexului solar, care, la rândul său, atinge „partea pofticioasă” subiacentă.

Și apoi se întâmplă același lucru, așa cum s-a spus mai devreme: întrucât mintea începătorului, neavând *boala* ca atașament, nu este capabilă să rămână în inimă, cu atât mai puțin să se conecteze cu ea, atunci atenția este atrasă de emoția care a apărut sub inimă, coboară și „se amestecă cu căldura pofticioasă” 1497 .

Așadar, a doua metodă, deși „superioară” 1498 , deși are anumite avantaje față de *calea nării* , descrierea ei pentru începători este încă destul de vagă. Nu toată lumea înțelege cum să mențină practic mintea rugătoare în piept, cum să o fixeze acolo. La urma urmei, atenția trebuie atașată de ceva, să se agațe de ceva la nivelul senzațiilor, iar „capacitatea verbală” și „regiunea toracică” sunt, din nou, concepte destul de abstracte. Așadar, în ambele cazuri, oamenii întâmpină dificultăți în abordarea practicii mentale și, adesea, după ce s-au împiedicat la început, se retrag deznădăjduiți.

Intrare directă

Pentru cei cărora le place activitatea și explorarea creativă, oferim o altă metodă, dovedită și extrem de eficientă. Aceasta este o abordare mai radicală pentru a aduce mintea în inimă. Și, deși este potrivită în primul rând pentru cei familiarizați cu senzația spațiului inimii, poate fi folosită și de cei care încă își țin mintea „în piept”.

Aceasta este, de asemenea, o intrare „prin respirație”, dar aici nu este nevoie să urmezi „calea nărilor”, spre ușurarea celor pentru care această sarcină rămâne neclară. Aici trebuie *să intri direct* în inimă.

Să uităm de nas și gură și să ne concentrăm toată atenția asupra inimii. Când începem rugăciunea, imaginați-vă că respirați nu pe nas sau pe gură, ci inspirăm și expirăm direct prin inimă. Oriunde ne simțim pulsul în acest loc, începem să respirăm direct în inimă, ca și cum ar exista acolo o gaură de respirație. Pe măsură ce inspirăm și expirăm, respirăm Rugăciunea lui Iisus prin piele, între coaste, prin piept - lăsând-o să răsune imediat și să pătrundă în inimă împreună cu fluxul de aer. Astfel, respirând prin inimă, ne atragem intens atenția asupra ei, menținându-ne și ancorându-ne mintea acolo.

Această tehnică este foarte eficientă, iar principiul acțiunii sale este în esență similar cu intrarea prin „calea nară” descrisă de părinți.

Ce ar trebui să facă cei care folosesc metoda *naturală* fără a-și lăsa atenția să se îndrepte de la piept spre inimă? Pașii sunt în esență aceiași, cu excepția faptului că nu vom respira direct în inimă, ci în locul unde ne menținem atenția - lângă clavicule. În acest caz, desigur, această tehnică nu va avea același efect ca prima - metoda *de intrare directă* - dar va pregăti și va ajuta la apropierea momentului „deschiderii inimii”.

Ne-am putea întreba: nu este acesta un exercițiu inutil, indezirabil al imaginației? La urma urmei, cum spune zicala, „să ne imaginăm...” Totuși, adevărul este că orice tehnică artistică pentru începători angajează parțial imaginația, inclusiv *traiectoria nărilor* , conform Sfântului Nichifor. Acestea sunt costurile inevitabile la începători.

Cât despre „respirația inimii”, nu este nevoie de o imaginație deosebită. Corpul nostru, după cum știm, are două sisteme respiratorii: pe lângă sistemul pulmonar, avem și un sistem cutanat și respirăm constant prin întreaga suprafață a pielii, prin pori. Prin urmare, atunci când ne concentrăm asupra respirației prin piele la nivelul inimii, ne concentrăm pur și simplu asupra unui proces fiziologic real într-o anumită zonă a corpului.

Nu fanteziem, ci pur și simplu ne concentrăm atenția asupra respirației prin pori în acest loc specific. De altfel, același lucru este valabil și pentru puls. Îi putem simți bătăile în diferite locuri, nu doar în inimă, ci și în tâmple și degete. Pentru a face acest lucru, nu trebuie să ne folosim imaginația - este suficientă concentrarea localizată.

În cele din urmă, observăm că, indiferent de metoda folosită pentru a introduce mintea în inimă - fie că este vorba *de calea nării* , așa cum învăța Sfântul

Nichifor, fie *de intrarea directă* - ambele servesc unui alt scop important. Prin legarea atenției de respirație, se stabilește o conexiune reflexivă între ciclul respirator și rugăciunea recitată. Acest lucru nu numai că ajută la menținerea minții în inimă, dar respirația începe și să funcționeze ca un rozariu. Și, din moment ce respirăm constant, această abilitate pregătește terenul pentru dobândirea darului rugăciunii neîncetate.

***

După cum ați observat, conceptul de deschidere a inimii apare în texte pe această temă . Se spune, de exemplu, „Dacă deci inima voastră vi se deschide” (1499). Sau: „Și intrarea inimii voastre vi se va deschide...” (1500). Este aceasta o figură de stil figurativă sau un termen tehnic? Să explicăm. În viața de zi cu zi, atâta timp cât mintea este unită cu rațiunea și nu este familiarizată cu rugăciunea inimii, inima noastră rămâne *închisă* . Închisă intrării minții, unirii minții cu duhul, închisă comuniunii cu Dumnezeu și locuirii Duhului Sfânt.

Când, după ce a început munca mintală, o persoană încearcă să aducă mintea în inimă, va constata că la început este imposibil să o rețină acolo, deoarece mintea nu este încă capabilă *să se unească* cu inima. Acest lucru este indicat de cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul: „după ce ați adunat mintea în inimă, dacă, desigur, este deschisă”. 1501 Desigur, căci dacă este închisă, nu poate fi adunată acolo. Mintea, așa cum spun Părinții, „sare afară”, „izbucnește de acolo”, este expulzată „ca un dop ” . 1502

Uneori, oamenii avertizează împotriva îndreptării atenției către inimă până când aceasta nu se deschide și că este prea riscant pentru cei fără experiență să o abordeze. Dar dacă acesta este cazul, nu vom câștiga niciodată experiență, iar inima va rămâne închisă pentru totdeauna. Acestea sunt argumente de genul celor cunoscute sub numele de „fabule deșarte, conform cărora dacă ți-e frică de un lup, nu ar trebui să mergi în pădure”. Iată ce spune Sfântul Vasile de Polianomerulski despre cei care evită practica mentală, iar Sfântul Ignațiu confirmă: „Trebuie să ne temem de Dumnezeu, dar să nu fugim sau să ne îndepărtăm de El din cauza acestei frici ” . 1503

Ceea ce este necesar este să repetăm iar și iar încercările persistente de a uni mintea cu rugăciunea din inimă, folosind una dintre acele metode care se dovedesc a fi preferabile1504 .

Să ne amintim că lupta pentru rugăciune trebuie dusă alternativ și continuu pe toate cele trei fronturi. Printr-o astfel de practică, intrarea în spațiul spiritual interior se deschide în timp .

Procesul de dezvăluire începe cu descoperirea locului inimii, atunci când cineva reușește să-l simtă și să mențină mintea rugătoare acolo pentru o vreme prin propriul efort. Cu experiență și sârguință, harul va începe să faciliteze acest lucru: uneori, putem experimenta scurte momente *de conectare* a minții cu inima, iar atenția noastră va putea rămâne în locul inimii mai mult timp și mai ferm.

În esență, *deschiderea* semnifică faptul că mintea este altoită pe inimă, că nașterea rugăciunii din inimă a început. Când „receptaculul cel mai lăuntric, ascuns al inimii noastre este deschis”, atunci vom ști că am găsit pregătirea pentru unirea minții cu inima. Aceasta poate fi însoțită de diverse experiențe: „În timpul rugăciunii, inima trebuie să se deschidă” și adesea „deschiderea inimii este exprimată în lacrimi, în plâns”. Dar cel mai important, „atunci o persoană simte o profunzime în inimă, iar mintea sa se cufundă în această profunzime interioară și *se unește* cu inima ” .

Odată ce mintea se unește cu inima spirituală, începe *viața spirituală* a unei persoane . Pe măsură ce cineva se adâncește în lucrarea inimii, spiritul uman se trezește, prinde viață, iar inima se deschide pe deplin comuniunii cu Dumnezeu, întâlnirii cu Hristos în Duhul Sfânt. De aici, calea spre creștere se deschide până la punctul în care, după ce au atins „cele mai înalte niveluri și și-au făcut mintea nerătăcită”, „cei sobri vor învăța să o concentreze strict într-o singură *concentrare* unificată ” .

Poartă

Primul front în lupta noastră este rugăciunea la chilie, cunoscută și sub numele de priveghi sau regula la chilie. Aceasta este activitatea fundamentală, primordială pe calea practicii mentale. Printre pustnici, priveghiul poate dura toată noaptea; în mănăstirile isihaste, durează aproximativ patru ore sau mai mult. Compoziția și structura unor astfel de activități nocturne sunt de obicei determinate de prezbiter, părinte duhovnic sau de regulile mănăstirii. Pentru laici, o astfel de rutină este în general inacceptabilă din motive practice, deoarece intră în conflict cu stilul lor de viață. În lumea lumească, se observă ceea ce numim o mini-veghe.

Oricine dorește să obțină efectul minte-inimă al rugăciunii trebuie mai întâi să stabilească și să stăpânească un antrenament pe primul front. Aici se pun însăși bazele pentru tot ceea ce va duce ulterior la unirea minții și a inimii .

Este important să înțelegem că dobândirea rugăciunii sincere necesită o muncă specială în chilie - o activitate specifică de rugăciune dedicată exclusiv activității mentale. Pentru un laic, aceasta ar fi o mini-veghe; un rezident monahal poate adăuga aceeași activitate la regula sa obișnuită de chilie.

Mini-privegherea este dedicată timp de cel puțin două ore, începând devreme în cursul zilei - imediat după trezire. Abia după această activitate ar trebui să se înceapă rutina obișnuită: rugăciunile zilnice de dimineață, închinăciunile, canoanele, citirea Scripturii, a Psaltirii sau ciclul zilnic de slujbe - după caz. Activitățile pot începe cu o oră, crescând treptat până la două ore. Apoi, cu experiență, timpul poate fi crescut după cum este necesar .

Tehnicile artistice sunt de o importanță deosebită în studiile celulare, așa că haideți să continuăm discuția despre echipamentul tehnic al metodei.

Pentru cei care își simt locul în inimă, metodele descrise mai sus ajută la aducerea minții la inimă, în timp ce alții se pot descurca și fără ele. Dar, în orice

caz, acesta este doar primul pas, după care apar noi probleme. La urma urmei, mintea nu vrea să fie acolo și tinde spre libertate, „scăpând de cei fără experiență ” . [1512]

Între timp, avem o sarcină principală: „Învățește-ți mintea să nu o părăsească prea repede”. [1513] Astfel, în urma introducerii minții în inimă, apar sarcini ulterioare, dintre care trei vor fi de importanță primordială: păstrarea minții în inimă, dobândirea isihiei fundamentale și începerea sobrietății, adică lupta pentru puritatea rugăciunii. Soluția la aceste sarcini va fi o tehnică ce poate fi numită în mod convențional *recluziune* .

Aceasta este tehnica fundamentală a metodei artistice. Permite minții să se retragă în inimă, permițându-i să rămână acolo și protejează mintea de distragere. Apoi, va ajuta la oprirea fluxului de gânduri, la menținerea tăcerii mentale și la începerea bătăliei pentru puritatea rugăciunii. Per total, această tehnică pregătește terenul pentru unirea minții cu inima.

Această tehnică este universală și potrivită pentru orice metodă de introducere a minții în inimă, fie pe *calea nării* , *prin intrare directă* sau *persistentă* . În acest ultim caz, ar trebui să urmați aceiași pași descriși mai jos, cu o singură avertizare: concentrați-vă atenția minții nu asupra inimii, ci asupra zonei claviculei și aplicați tot ce este discutat mai jos cu privire la locul inimii în aceeași zonă. Efectul, desigur, nu va fi același ca în cazul primelor două metode, dar chiar și în acest caz, tehnica vă va ajuta să vă concentrați atenția, să evitați să vă distrageți în rugăciune, să slăbiți avalanșa de sugestii, să aduceți mintea într-o stare de liniște relativă și, în cele din urmă, să grăbiți momentul găsirii locului inimii.

Versatilitatea sa este demonstrată și mai mult de faptul că tehnica *retragerii* este utilă nu doar pentru începători. Practicanții experimentați, inclusiv cei care au dobândit capacitatea de a-și conecta mintea cu inima, pot apela la ea în diferite etape ale practicii mentale. Aceasta va ajuta la intrarea rapidă în starea dorită și la prelungirea semnificativă a acesteia, va întări conexiunea minte-inimă și va aprofunda isihia. În plus, tehnica *retragerii* este potrivită în toate contextele: pentru cei care practică asceza în lume, într-o mănăstire sau în deșert.

Să ne amintim că, ca exemplu de bază, luăm în considerare o singură tehnică posibilă - metoda artistică permite și alte modalități de a păstra mintea în inimă. Mai mult, o abordare creativă, bazată pe principiul descris aici, permite variarea detaliilor și adaptarea tacticilor la circumstanțe specifice . [1514]

***

Condițiile externe sunt cruciale pentru practica privată; nerespectarea lor va devaloriza eforturile noastre și va împiedica obținerea rezultatelor așteptate din metoda psihofizică. Este recomandabil să începem rugăciunea după cel puțin un somn scurt. Cel mai potrivit moment este noaptea sau dimineața devreme. Liniștea, întunericul și singurătatea sunt esențiale. Cu cât sunt mai puțini stimuli

senzoriali din exterior, cu atât sunt mai bune condițiile. Este de preferat să găsim o [cameră] mică și intimă .

Trebuie să stai pe un scaun jos sau pe podea, adoptând o postură adunată, compactă, relaxându-ți gâtul și permițându-ți capului să se plece liber [1516] .

Să nu stăm în mijlocul camerei, ci, cum spuneau părinții, „într-un colț”, sau într-o nișă, sau pur și simplu cu spatele la perete. Cu cât mai puțin spațiu liber în jurul nostru, cu atât mai bine . [1517]

Ferestrele ar trebui să fie strânse, este nevoie de întuneric maxim, iar ochii, în plus, ar trebui să fie închiși.

Odată așezat, trebuie să devii complet nemișcat. Numai în nemișcare se poate atinge adevărata atenție și se poate înțelege isihia și „numai în nemișcare se comunică cineva cu Dumnezeu”. [1518.] Odihna fizică este cea mai importantă, deoarece contribuie direct la pacea interioară. Prin urmare, este necesară imobilitatea; corpul trebuie să devină nemișcat . [1519]

Metanchezările sunt necesare și benefice, dar la momentul potrivit ar trebui lăsate deoparte; chiar și semnul crucii poate fi omis deocamdată. Nu numai că orice mișcare provoacă agitație, dar îți și ia o parte din atenție, în detrimentul rugăciunii. Prin urmare, static [1520] este atât de important aici .

Există două zone de tensiune musculară pe care trebuie să le eliberăm: fața și mușchii abdominali. Aceste zone sunt oarecum interconectate, iar relaxarea uneia ajută la ameliorarea tensiunii din cealaltă. Să eliberăm excesul de tensiune din mușchii faciali ai buzelor, ochilor și frunții, apoi din plexul solar și [peritoneu] .

Pentru a menține starea de alertă, poți menține o oarecare tensiune, dar las-o să rămână în alte părți ale corpului: umeri, spate și membre. Și chiar și atunci, cu moderație, deoarece tensiunea este asociată cu agitația, iar noi suntem căutători ai păcii, vânători de isihie. Prin urmare, „relaxează-te, adică fii calm, fiind înaintea lui Dumnezeu în starea ta naturală ” . [1522]

Totuși, trebuie clarificat: liniștea rugătoare nu este nicidecum relaxarea generală necesară în meditație. Acolo, se încearcă neutralizarea activității mentale și spirituale; aici, dimpotrivă, rugăciunea necesită o activitate mentală intensă. Liniștea isihastă nu presupune inerție mentală și spirituală și nici nu respinge efortul fizic . [1523]

De asemenea, este important să eliberați tensiunea din aparatul vocal. Să relaxăm mai întâi mușchii gurii: buzele, obrajii, limba și, mai adânc: faringele, laringele și, cel mai important, să relaxăm corzile vocale. Chiar și astfel de pași aparent nesemnificativi ajută la reducerea stimulării sistemului nervos, la calmarea minții, la prevenirea rătăcirii și la adunarea ei într-o *cameră interioară* [secretă] .

Mai mult, aceste măsuri, prin principiul feedback-ului, facilitează indirect trecerea de la rugăciunea verbală la cea mentală. Cert este că, la nivel verbal,

rugăciunea, chiar și atunci când este recitată în tăcere, este inevitabil însoțită de microtensiuni în mușchii articulatori, deoarece fiecare cuvânt gândit trimite impulsuri nervoase către aceștia, similare cu cele care apar la citirea cu voce tare. Cu alte cuvinte, articulăm cuvintele în tăcere către noi înșine .

Totuși, ceea ce este natural pentru viața de zi cu zi se schimbă atunci când se trece de la nivelul verbal al rugăciunii la nivelul mental-inimic: legătura dintre cuvânt și organele vorbirii începe să se rupă și putem gândi rugăciunea în afara acestei legături - pur mental, fără a articula cuvântul interior [1526] .

Luând în considerare această caracteristică, procedăm acum din direcția opusă și, prin relaxarea mușchilor gurii și laringelui, pregătim condițiile pentru dobândirea isihiei și facilităm apariția rugăciunii mentale.

Buzele sunt închise. Dinții ar trebui să fie despărțiți, relaxând mușchii maxilarului inferior și permițându-i să cadă ușor. Ideea este că dinții creează un ușor *zgomot* atunci când se ating , distrăgând atenția și atrăgând-o spre cap. Nu avem nevoie de niciuna dintre aceste două. Gura, din nou, rămâne închisă .

Respirați pe nas ori de câte ori este posibil. De obicei, unul până la trei minute de repaus nemișcat sunt suficiente pentru a vă liniști complet respirația. Ar trebui să fie superficială și liniștită - abia perceptibilă. Aceasta înseamnă *reținerea* sau *restricționarea* respirației, așa cum o înțeleg isihaștii tradiției ruse. Și realizăm acest lucru fără efort, doar prin odihnă. Acest lucru este suficient; nimic altceva nu este necesar deocamdată.

Uneori, respirația pare să dispară complet, devenind atât de estompată încât linia dintre inhalare și expirare nu mai este perceptibilă. Acesta este un semn al stării corecte.

Așadar, stând liniștit în tăcere, fără mișcări inutile, îndreaptă- *ți privirea mentală* cu ochii închiși direct spre inimă. Lasă-ți pupilele să se miște în aceeași direcție, dar fără efort excesiv. Principalul lucru este ca privirea ta mentală să-ți străpungă inima. Urmându-ți privirea, apleacă-ți capul spre inimă.

În același timp, lasă mintea să vadă complet fără formă: „Ține-ți mintea de neimaginat și fără vise... Trebuie să păzești mintea și să o păstrezi fără formă” [1528.] Deși pătrundem mental prin piept, adânc în corp, nu ne imaginăm vizual nimic, neîncercând să ne imaginăm aspectul organelor interne, al inimii și al celor asemenea [1529] .

Primul pas către unirea minții cu inima este făcut de cel „care, în timpul rugăciunii, își îndreaptă privirea asupra sa”, căci „este deosebit de potrivit să-i învățăm pe începători să privească în interiorul lor...” [1530.] Și să privească precis cu ochii fizici. După cum se spune în sursele originale: „ascultă în inimă cu mintea ta și cu ochii tăi *senzoriali* ” [1531.] Pentru a face acest lucru, trebuie „să nu rătăcești cu privirea încoace și încolo, ci, ca pe o ancoră, să o sprijini pe piept” [1532.] Această tehnică este bine cunoscută printre asceți [1533] .

Concentrarea atenției și privirea ochilor fizici sunt strâns interconectate; atenția urmărește foarte sensibil mișcarea ochilor. O privire rătăcită coincide întotdeauna cu rătăcirea gândurilor; privind în jur, ne permitem atenției să rătăcească. În schimb, o privire în jos, îndreptată spre interior, ne ajută să ne adunăm gândurile. Fixându-ne privirea în propriul piept, captăm mintea și ne calmăm gândurile. Fixarea privirii asupra inimii facilitează cel mai bine concentrarea minții în această zonă.

Totuși, amplasarea destul de înaltă a acestui punct obligă la mijirea ochilor, ceea ce este prea inconfortabil și obositor. Prin urmare, ar fi mai eficient, așa cum s-a spus, să ne îndreptăm doar privirea mentală acolo și să coborâm pupilele doar puțin cu ochii închiși . [1534]

Concentrându-ne atenția în locul inimii, începem să respirăm din același loc: inspirația merge direct la inimă, iar expirația de acolo [1535.] Repetăm încet Rugăciunea lui Iisus; amestecându-se cu respirația, aceasta sună chiar acolo – în inimă.

Când ne angajăm în practica mentală, spre deosebire de rugăciunea verbală, recităm rugăciunea mental, în liniște. Totuși, dacă acest lucru cauzează dificultăți sau în momente de oboseală sau distragere, ne putem ruga temporar cu voce tare, foarte încet. Acest lucru ajută, în special pe începători, să își concentreze atenția, după care ar trebui să revină la liniște și să recite rugăciunea doar [în liniște] .

În continuare, toate preocupările legate de corp, postură și alte aspecte externe ar trebui abandonate, iar atenția concentrată în întregime asupra rugăciunii. Pentru cei care abia încep practica, aceasta va consta din cinci cuvinte. Mai târziu, odată cu experiența, conținutul verbal al rugăciunii va începe să se schimbe și să varieze, dar acest lucru va veni mai târziu - deocamdată, vom încerca să ne stabilim în acest format.

Forma de șapte sau opt cuvinte a Rugăciunii lui Iisus este potrivită pentru rugăciunea verbală, dar este puțin utilă pentru rugăciunea mentală. Cu toate acestea, forma de cinci cuvinte se integrează ușor și armonios în ciclul respirator, potrivindu-se ritmului natural al [respirației] .

Grecii se află într-o poziție oarecum diferită. Pronunția rugăciunii sună mai coerent, mai puțin greoaie decât în limba rusă și, per total, pare mai scurtă: pentru ei, șapte cuvinte sună aproape ca cele cinci ale noastre. Prin urmare, în sursele isihaste bizantine, există referințe la o formă de rugăciune din șapte cuvinte. Cu toate acestea, în practică, tradiția greacă preferă forma din cinci cuvinte atât în rugăciunea orală, cât și în cea mentală. Mai mult, datorită conciziei sale, grecii pot încadra cu ușurință o rugăciune întreagă pe inspirație și o alta pe [expirație] .

Acum să ne concentrăm asupra unui singur lucru: gândul nostru rugător trebuie să devină *un apel viu* către Dumnezeu. Să ne străduim să înțelegem clar, să fim impregnați de gândul că Hristos Însuși este acum prezent aici - în inimile noastre, că El ascultă cu sensibilitate chemarea noastră. Să ne lăsăm mintea să cufunde

fiecare cuvânt, să ne pătrundă sentimentele gândurile și să investim toată energia noastră vitală în rugăciunea care izvorăște din inimile noastre, *adresată lui Dumnezeu,* [Dumnezeului] cel Viu .

***

Acum, după ce ți-ai adunat mintea și sentimentele în rugăciune, poți folosi tehnica *retragerii* - o tehnică isihastă ce îți permite să stăpânești arta de a-ți direcționa atenția. Descrierea detaliată care urmează ar putea da inițial impresia că această tehnică este prea complexă și greoaie. De fapt, nu este cazul. Odată ce te-ai obișnuit cu ea, vei vedea că toate elementele sale se îmbină în mod natural și organic. Experiența îți va permite să combini cu ușurință toate acțiunile necesare în câteva secunde.

Sarcina noastră este să ne concentrăm simultan asupra mai multor puncte, mai multor procese și apoi să ne menținem atenția asupra acestor domenii simultan. Rugăciunea, însă, ar trebui să rămână întotdeauna obiectivul principal. Vom ajunge treptat să înțelegem sensul și scopul unor astfel de acțiuni.

Așadar, rugăciunea însăși va fi primul punct de concentrare – prima atitudine. Trebuie să aprofundăm cu perseverență sensul conținutului său și, în timp ce înțelegem cuvintele la care ne gândim, să le umplem simultan cu sentiment sincer. Să ne străduim să evităm repetarea mecanică – lipsită de gândire, lipsită de sentiment – a cuvintelor sacre ale rugăciunii. Menținând acest apel viu către Hristos, ne vom extinde treptat atenția pentru a include și alte atitudini.

Al doilea punct de atenție, a doua poziție, este ancorarea într-un loc. Gândul nostru de rugăciune ar trebui să rezoneze nu oriunde, ci numai în locul inimii. Acolo, în inimă, trebuie să ne străduim să-l auzim și să-l reținem. Cuvântul mental rezonează în inimă, răsunând în piept; impregnat de sentiment, inundă cavitatea toracică. Să fim atenți ca atenția noastră să nu rătăcească spre exterior, nici să nu se îndepărteze de inimă și nici să nu se deplaseze spre cap.

Dar cum poate cineva să stăpânească o „minte irezistibilă” când „chiar și un sfert de oră de constrângere... pare o veșnicie” și „mintea se desprinde rapid de ea”? [1540] Pentru asta există tehnicile artistice. Ajutorul în această chestiune va veni la cei care, așa cum s-a spus, își pleacă capetele, își sprijină bărbia pe piept și privirea mentală asupra inimii.

O altă modalitate de a vă ancora atenția este atingerea fizică: puteți plasa o palmă încălzitoare peste inimă, puteți așeza ambele palme una peste alta și le puteți apăsa pe această zonă sau puteți aplica presiune cu degetele. O atingere ușoară cu vârful degetelor este adesea suficientă. Degetele sunt instrumente delicate, sensibile și întotdeauna active. Atenția este concentrată constant asupra vârfului degetelor, iar această conexiune este foarte puternică. Prin urmare, atingerea punctului dorit este o modalitate excelentă de a direcționa și concentra energia mentală [acolo] .

De asemenea, vă puteți aminti de unde ați pornit, revenind pentru o clipă la tehnica *intrării directe* în inimă: să trecem respirația prin spațiul inimii, să

observăm cum aerul pătrunde în piept, cum respiră inima rugăciunea. O abordare creativă va sugera și alte tehnici, principalul lucru fiind ca acestea să îndeplinească obiectivul principal - concentrarea minții asupra punctului dorit [1542] .

Să acordăm atenție unui detaliu menționat în treacăt în scrierile Sfântului Ignațiu: „Când se practică Rugăciunea lui Iisus, este util... să se țină mâna stângă la piept, deasupra mamelonului stâng al sânului, puțin mai sus decât acesta – acest ultim mecanism contribuie la senzația puterii vorbirii situată în piept” [1543] .

Deși sfântul nu explică acest lucru, el subliniază aici o tehnică artistică utilă. Este semnificativ faptul că mâna stângă este menționată în mod specific - cea care ține mărgelele. Pentru începători, o parte din atenția lor imatură este inevitabil deviată către mișcarea degetelor de-a lungul mărgelelor. Dacă mâna este coborâtă sau se sprijină pe poală, o parte din atenție se deplasează și ea acolo, departe de inimă. Când poziționăm mâna care ține mărgelele aproape de inimă, astfel încât degetele care mișcă mărgelele să fie apăsate pe inimă, atenția noastră nu va fi fragmentată; o vom ajuta să se concentreze într-un singur loc.

De exemplu, poți atinge rozariul cu degetul mare și arătător, sprijinindu-ți celelalte două sau trei degete pe inimă. Sau poți așeza palma dreaptă peste inimă, apăsând mâna stângă, ținând rozariul, cu încheietura mâinii peste palma dreaptă. Sau poți face asta în alt mod, dar principalul lucru este să nu-ți lași mintea să-ți părăsească inima și să te concentrezi asupra degetelor, asupra atingerii rozariului și să nu lași nodurile frânghiilor să-ți distragă atenția, care ar trebui să fie dedicată lui Hristos.

Mai târziu, când mintea este ferm stabilită în inimă, mai ales în momentele de conexiune minte-inimă, nici poziția mâinilor, nici rozariul, nici postura în sine nu vor mai avea o asemenea semnificație.

Așadar, după ce ne-am concentrat în rugăciune, ne-am dedicat o parte din atenție corpului - simțului inimii. Acum trebuie să ne extindem și mai mult concentrarea, angajând a treia poziție. Pentru a face acest lucru, vom stabili controlul asupra respirației noastre .

Să ne ascultăm respirațiile liniștite, abia perceptibile, concentrându-ne asupra aceluiași loc - inima. Respirăm cu inima și ne auzim rugăciunea, simțind respirația ca și cum ar pătrunde direct în inimă. Ne străduim să unim toate aceste componente . [1545]

Respirația are propriul ritm, la fel și fraza de rugăciune. Le combinăm prin introducerea unei jumătăți de rugăciune în fiecare inhalare și expirare. Pentru începători, cel mai bine este să respectați modelul standard: inspirați - *Doamne Iisuse Hristoase* , expirați - miluiește - *mă* .

Totuși, există o nuanță aici. Să încercăm să nu forțăm sau să introducem cuvintele în ciclul respirator, dar nici nu vom forța respirația accelerând-o sau întinzând-o artificial. Să încercăm să obținem lin o combinație armonioasă, în

care respirația și rugăciunea devin organic consonante în tempo și ritm, menținând *un flux natural,* neforțat . [1547]

Odată ce am reușit să unim aceste trei poziții – când rugăciunea este simțită în inimă cu o senzație vie și contopirea cu respirația – atunci vom începe să o conectăm pe a patra: bătăile inimii.

Asta înseamnă, în plus, că trebuie să simți simultan pulsul în zona inimii. Acest lucru nu este ușor pentru toată lumea, deși pentru unii este fără efort. În orice caz, cu experiență, sensibilitatea se ascuțește și aproape toată lumea poate simți clar pulsul în această [zonă] .

Rețineți că, prin extinderea sferei atenției, se poate acționa într-o ordine diferită dacă acest lucru este mai convenabil [1549] .

După combinarea celor patru puncte de atenție, sarcina devine mai complexă. Acum trebuie să ne rugăm pe deplin, îmbrățișând toate cele patru poziții cu atenția noastră. Mai întâi, rugăciunea în sine: conștienți de conținutul ei, o adresăm cu un sentiment viu lui Hristos, care ne aude în inimile noastre.

În al doilea rând, locul inimii: nu ne luăm privirea mentală de la ea, putem pune mâna pe ea, ne asigurăm că rugăciunea sună precis în inimă.

În al treilea rând, respirația: cuvintele rugăciunii sunt încorporate în inhalare și expirare, contopindu-se cu fluxul de aer care pătrunde în inimă.

Și în al patrulea rând, bătăile inimii: cuvintele rugăciunii, legate de respirație, sunt înșirate pe bătăile pulsului [1550] .

În toate acestea, să ne amintim: rugăciunea însăși, gândul-sentimentul rugăciunii, este pe primul loc. Încălzim fiecare cuvânt cu căldura inimilor noastre, conștienți în mod viu de Cui ne adresăm, Pe Cui Îl chemăm din cerurile spirituale în închisoarea strâmtă a spiritului nostru. Atenția la alte aspecte nu ar trebui să domine, să distragă atenția de la rugăciune sau să o transforme într-o [repetiție] mecanică .

Acest lucru nu este ușor de realizat la început [1552] .

Încercând să controlăm toate cele patru acțiuni, devenim involuntar fixați pe planul fizic, ca pe ceva mai grosier și mai tangibil: este mai ușor să acordăm atenție posturii și respirației decât să ne menținem atenția asupra adresării mentale către Dumnezeu. Și rugăciunea începe să se stingă: sensul conținutului ei se pierde, sentimentul unei întoarceri vii către Dumnezeu se pierde. Forma începe să domine.

Situația devine absurdă: la urma urmei, tehnicile psihofizice sunt doar cârje, recuzite pentru a sprijini rugăciunea, așa că ne rămân doar recuzitele, dar fără mijloacele de a le susține. Dacă nu ne prindem imediat, putem aluneca în autoamăgire: vom crede că ne rugăm, dar exact asta nu se mai întâmplă - atenția noastră s-a mutat către mediul exterior. Întrucât autoamăgirea este periculoasă, plină de autoamăgire, atunci, cunoscând tendința noastră inerentă

de a ne agăța de tot ce este exterior, să ne străduim să depășim această slăbiciune.

Când, cu experiență, se dezvoltă abilitatea de a combina cele patru acțiuni *ale retragerii* , rugăciunea curge ușor și natural, devenind din ce în ce mai ferm ancorată în inimă. Fraza de rugăciune se contopește cu fluxul respirației, se țese în ciclul respirator și este pătrunsă de bătăile pulsului. Toate cele trei ritmuri - verbal, respirator și cardiac - sunt combinate într-un mod specific. Inhalarea și expirarea explică mai multe bătăi ale pulsului. Pulsul servește ca un fel de [metronom] .

Metronomul nostru viu rostește cuvinte unul după altul sau, în funcție de ritmul respirației și al rugăciunii, poate rosti grupuri de cuvinte sau chiar poate descompune cuvintele în silabe; una sau mai multe bătăi pot cădea în pauzele dintre cuvinte și dintre rugăciuni. Inima inhalează cuvintele rugăciunii, rezonând în piept, și totul se contopește într-unul: gândul, respirația, bătăile inimii, [sentimentul] .

„Inima devine, ca să spunem așa, un loc de închisoare și depozitare a minții” [1555] .

După ce te-ai atins într-o oarecare măsură în această practică, poți, pe cât poți, să adaugi un al cincilea punct de atenție, stabilind controlul asupra mușchilor articulației. Ne vom asigura că întregul lanț muscular care formează aparatul vorbirii - buze, gură, maxilare, limbă, faringe, laringe - este menținut într-o stare relaxată. Nu toată lumea va reuși în acest sens, dar cei care au abordat deja rugăciunea mentală vor fi familiarizați cu sarcina. Vor înțelege cum să gândească rugăciunea mental, fără a articula cuvântul interior, fără a încorda corzile vocale - „fără a mișca laringele sau a mișca limba ” .

A cincea poziție nu numai că sporește efectul *retragerii* , dar este și indirect benefică, prin faptul că ajută la stabilirea rugăciunii mentale și te pregătește treptat pentru rugăciunea inimii. Cu toate acestea, patru poziții sunt adesea suficiente pentru succes.

***

Aceasta este o schiță generală a modului de *declanșare* pentru începători. În timp, cu experiență, vor apărea variații.

Este recomandabil să introducem treptat principiul pe care îl propunem ca bază a acestei metode - *naturalețea* . Aceasta înseamnă, în special, că conținutul verbal al Rugăciunii lui Iisus va fi determinat în fiecare moment individual de dispoziția sufletului nostru . [1557]

Adică, nu este nevoie să te gândești prea mult la numărul de cuvinte și nici să te forțezi să reciți rugăciunea în întregime sau în formă prescurtată. Nu este nevoie să fii deloc atent la asta. Lasă rugăciunea să curgă natural: dacă dorești, atunci gândește-te la toate cele opt cuvinte; dacă scapă doar patru, „Iisuse Hristoase, ai milă de mine”, atunci așa să fie. Mișcarea vie a sufletului nu poate fi comprimată într-o formulă predeterminată; mai degrabă, cuvintele trebuie să ia forma pe care

le-o dă direcția gândirii și a simțirii. Altfel, rugăciunea va fi ucisă, înlocuită de un player muzical fără suflet.

Însă fiecare lucru are timpul său – o astfel de libertate nu ar fi benefică pentru începători. *Intrarea în rugăciune* necesită inițial respectarea strictă a regulilor de rit și metodă. Și nu uitați, de obicei rămânem începători ani de zile.

Deși uneori rezultatele se obțin rapid, în câteva luni, dacă metoda este aplicată corect în condiții favorabile: o viață solitară de tăcere, ascetism strict și ascultare. În alte circumstanțe, pot fi necesare decenii.

Pentru un laic, nu mai puțin decât pentru un călugăr, tăcerea, restricțiile privind mâncarea, comunicarea și divertismentul nu sunt mai puțin importante. Mult depinde, desigur, de capacitățile individuale, de dispoziția persoanei și de strictețea sa față de sine. Având în vedere toate acestea, este imposibil să vorbim despre intervale de timp specifice . [1558]

Vom examina separat semnificația și scopul tehnicii *de retragere mai târziu.* [1559] Deocamdată, vom observa doar că tehnica descrisă facilitează semnificativ concentrarea și păstrarea minții în inimă, insuflând rugăciunea sinceră și pregătește terenul pentru unirea minții cu inima. Aceasta, la rândul său, este o dovadă *a canonicității* acestei tehnici, confirmând aderența sa la tradiția patristică. Conformitatea cu obiectivele și principiile isihaste este criteriul general pentru toate celelalte recomandări; este criteriul impus *al discernământului prin roade* . [1560]

Rezultatul practicii descrise, atunci când este aplicată corect, sunt primele semne de isihie, când fluxul gândurilor care distrag atenția se potolește și mintea se cufundă în adâncurile liniștii și păcii mentale. Pe acest fundal, rugăciunea devine concentrată și atentă. Totuși, acesta nu este sfârșitul războiului, ci doar un armistițiu relativ. Isihia inițială oferă o pauză de la luptă, oportunitatea de a se ascunde corespunzător pe înălțimile cucerite și de acolo, de a examina câmpul de luptă și pozițiile inamice dintr-o privire. Acesta este un avantaj semnificativ, dar bătălia continuă, artileria grea va trage din nou cu avertismente, iar noi ne vom lupta din nou cu distragerea atenției și somnolența.

În timp, când harul începe să acționeze, conectând mintea cu inima, omul va atinge în sfârșit o *stare de rugăciune* stabilă și va putea rămâne în ea perioade lungi de timp. „Și un izvor purtător de rouă va țâșni în inima ta, strigând: Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” [1561] Cu alte cuvinte, o persoană *este introdusă în rugăciune* ; adică, ea începe să pulseze în inimă; tot ce rămâne este să-i asculte sunetul. Atunci se poate spune despre sine, după cum spunea Rătăcitorul: „Am început să ascult cu sârguință cum vorbește inima ” . [1562]

Atunci, într-adevăr, „nu mai este mintea cea care se roagă, ci inima însăși” [1563] .

În astfel de momente de mișcare spontană, când rugăciunea *se desfășoară de la sine* , se întâmplă ca degetele de pe rozariu să devină nemișcate și un sentiment de imobilitate să cuprindă corpul. Atunci nu mai este nevoie de rozariu, nici de tehnici, nici de metode - rugăciunea însăși, asemenea unui izvor, țâșnește din

adâncul spiritului: uneori curgând din inimă ca un șuvoi filiform, alteori țâșnind ca o fântână, inundând sufletul cu tandrețe, pace, liniște sau [plâns] de bucurie .

În căutarea isihiei

Astfel, cu ajutorul tehnicii descrise, mintea este blocată în inimă într-o „convoluție uniformă” [1565] , „încolăcită” în rugăciune și liniștită, „ca într-un cuib”. Inima devine „locul de izolare și depozitare a minții” [1566] .

Această stare va trebui menținută pe tot parcursul sesiunii de rugăciune, al întregii noastre priveghiuri sau al regulii celulei, care va dura de la o oră la câteva ore. Tehnica *„retragerii”* va ajuta la gestionarea acestei situații și va necesita utilizare repetată.

La începutul practicii, fiecare va descoperi că mintea refuză să asculte. Inevitabil, devine distrasă de la rugăciune și se străduiește constant să abandoneze inima. Mai întâi, gândurile străine o ademenesc din cuibul inimii sale. Mintea fie tânjește să zboare și să rătăcească prin lume, fie, prinzând sugestii întâmplătoare, se strecoară și se strecoară în cap, pe măsură ce, trecând de la rugăciune la contemplare, se implică în lucrarea intelectului.

În al doilea rând, ne concentrăm adesea prea mult pe fiziologie: respirație, bătăi ale inimii, postura corpului sau stimuli externi, cum ar fi sunete aleatorii de foșnet.

Părăsind inima, mintea începe să rătăcească prin celulă, dând peste diverse obiecte, sortându-le sau scotocind prin amintiri, meditând la treburi și probleme curente. Dacă nu este controlată, se strecoară dincolo de celulă și de casă, acaparând orice evenimente, oameni familiari, cufundându-se în certuri virtuale, conversații și idei incerte. Apoi aleargă și mai departe și rătăcește prin lume.

De îndată ce ne dăm seama, înainte să fie prea târziu, prindem fugarul și îl împingem înapoi în inimă. Ne îndreptăm pupilele ochilor închiși spre inimă, o străpungem, ne fixăm privirea fără formă asupra inimii, ne închidem mintea într- *o închisoare* și o răstignim pe crucea acțiunii, înlănțuind-o cu patru cuie mentale: rugăciunea, locul inimii, respirația și pulsul.

Putem contracara toate distragerile cu tehnica *retragerii* . De îndată ce mintea începe să se abată de la o concentrare vie asupra lui Hristos, repetăm imediat întreaga procedură, îndreptându-ne atenția evazivă către menținerea celor patru poziții, către combinarea rugăciunii cu ritmul inimii și respirației. În același timp, ne asigurăm cu atenție că mintea, cufundată în gândirea rugăciunii, se ține cu tenacitate de inimă și înțelege clar sensul Rugăciunii lui Iisus.

Așadar, iar și iar, împingem mintea, distrasă de gânduri, înapoi în inimă, forțând-o să se închidă acolo și să se cufunde în rugăciune. Pentru a o ține mai ferm la locul ei – locul inimii – o înlănțuim, ca pe un câine năzdrăvan: o legăm strâns de respirația noastră, o agățăm de pulsul nostru și o înlănțuim cu privirea mentală fixată asupra pieptului.

Uneori, când mintea obosește, o anumită stare de inactivitate împiedică rugăciunea. Rămânând în inimă și continuând să repetăm rugăciunea, mintea își pierde atenția activă, iar rugăciunea devine o repetare mecanică a cuvintelor, lipsită de sens și lipsită de emoție. Acesta este cazul când nici tehnicile artistice, nici voința nu pot ajuta la reînvierea minții. Aici, rămâne o singură metodă - răbdarea și constrângerea: nu abandona câmpul de luptă, nu abandona o astfel de rugăciune mecanică, fără suflet. Deși nu există semne de viață în ea, continuând să o repetăm, încercând să o insuflăm cu sentiment, străduindu-ne să ne concentrăm atenția, tindem la o rugăciune vie.

Prin aceasta demonstrăm și afirmăm fidelitatea noastră față de Hristos, confirmăm seriozitatea și fermitatea intențiilor noastre și demonstrăm cooperarea așteptată de la noi, necesară conform legii sinergiei. Căci „pentru a ne da putere și ajutor, Dumnezeu trebuie mai întâi să găsească în noi o bază pentru aceasta ” . [1567]

Și El vede lupta noastră cu lipsa de atenție, somnolența și monotonia; în ochii Lui, aceasta are valoare și, în cele din urmă, El ajută. Și „focul, intrând în inimă, învie rugăciunea ” . [1568]

Chiar dacă nu ni se acordă ajutor, aceasta nu înseamnă înfrângere în luptă - răbdarea și perseverența noastră vor fi socotite drept munci ascetice [1569] .

***

Scopul strategic din fața noastră este să dobândim darul plin de har al rugăciunii inimii, susținute și autopropulsate, purificând mintea și inima . Sarcina tactică este de a atrage harul și de a îndemna la cooperare, pentru a intra în isihia inițială, pentru a uni mintea cu inima. În acest sens, ne vom îndrepta eforturile în două direcții: în primul rând, să păstrăm mintea ferm în inimă; în al doilea rând, să nu permitem niciun gând străin. Aceasta marchează începutul luptei pentru puritatea minții.

Odată ce ați dezvoltat suficientă abilitate prin experiența vegherii celulare, veți observa cum, din când în când, apare o stare nouă. În aceste momente, fluxul de gânduri străine se oprește în mod natural, avalanșa de sugestii își pierde avântul, o liniște profundă începe să învăluie mintea, iar sunetul rugăciunii pe acest fundal pustiu devine ușor și [pur] .

Lin, aproape imperceptibil, mintea s-a cufundat în inimă. Concentrarea și pacea îmbrățișează sufletul. Aceasta înseamnă că harul isihiei a atins mintea . [1572]

Acum, când mintea care se roagă în inimă pare să plutească în golul înconjurător, orice sugestie care apare la orizontul mental devine vizibilă. Imaginile care ies la iveală din subconștient, gândurile șoptite de minte sau plantate de dușman, sunt acum văzute ca și cum ar fi din exterior: apărând ca și cum ar fi la distanță, încep să se apropie, captându-ne atenția și contopindu-se cu mintea noastră.

Și tocmai această *distanță* , această prăpastie, să spunem, spatio-temporală, formată datorită isihiei, permite minții să observe apariția unei atașări în timp și să înțeleagă acea graniță dincolo de care de obicei intrăm într- *o combinație* [1573] cu ea, adică începem să cugetăm asupra gândului sau, cum spun Părinții, intrăm într-o conversație cu ea.

Acum putem acționa proactiv: să întrerupem sugestia fără a intra în vreo *combinație* cu ea , cu atât mai puțin în *subordonare* , împiedicând-o astfel să ajungă la inimă. A apărut o oportunitate care nu este disponibilă în starea noastră cotidiană: suntem liberi să ne concentrăm atenția asupra rugăciunii, ignorând și eliminând gândurile străine.

Cu alte cuvinte, momentele de isihie permit controlul procesului gândirii sau, în termeni ascetici, aplicarea metodei sobrietății. De acum înainte, o gardă credincioasă este postată la „ușa secretă” a inimii, iar mintea și inima primesc pentru prima dată o protecție sigură. Sobrietatea și isihia se întăresc și se adâncesc reciproc. Datorită acestui fapt, ele sunt protejate de sugestii și se [menține] puritatea relativă a minții atinsă în această etapă .

Strict vorbind, dobândirea isihiei inițiale este începutul rugăciunii. Ceea ce s-a întâmplat până acum este doar un antrenament. În timp ce mintea se grăbește de la o imagine la alta, sare de la un gând la altul, întrerupe un impuls și se cufundă imediat în altul - toate acestea sunt doar o luptă pentru rugăciune, o pregătire pentru rugăciune, dar nu încă rugăciunea însăși. Adevărata întoarcere către Dumnezeu începe cu mintea care se stabilește nemișcată în inimă și devine liniștită în isihie, investită pe deplin într-un singur gând-sentiment - invocarea lui Hristos.

Numai pe fundalul isihiei, în spațiul tăcerii mentale – când toate celelalte dispar – mintea rămâne singură cu Hristos. Și când sunt singuri, atunci începe rugăciunea. Rugăciunea mentală [1575] .

Astfel, în perioada inițială a studiilor celulare, două sarcini corelate sunt prioritare: în primul rând, încercarea de a simți și înțelege starea de isihie; în al doilea rând, atunci când harul acționează și conduce la această stare, încercarea de a o menține cât mai mult timp posibil, protejând mintea printr-o luptă fezabilă cu gândurile, dezvoltând astfel începuturile sobrietății și întărind isihia [1576] .

Să subliniem că sarcina de aici este tocmai bilaterală, întrucât fără isihie nu se poate câștiga în războiul minții.

Să clarificăm. După ce ne-am cufundat în rugăciune prin practica *izolării* , vom alege tactica greșită dacă ne limităm la lupta cu gândurile fără a ne face timp să dobândim isihie. Da, este necesar să rezistăm impulsurilor, dar dacă suntem absorbiți de această luptă și nu ne stabilim alte obiective, ne putem angaja în ea pentru o perioadă foarte lungă de timp și totuși să nu facem niciun progres. Pentru a câștiga acest război, avem nevoie de isihie, avem nevoie de capacitatea de a intra în el și de a rămâne în el. Fără ea, luptăm „în întuneric”, incapabili să „ne vedem dușmanii” și suntem sortiți [înfrângerii] .

Întrebarea este cum să atingem isihia - de unde vine tăcerea în mijlocul vacarmului luptei mentale? Nu apare de la sine. Harul isihiei este atras de acțiune și efort cu scop. Trebuie să căutăm și să înțelegem noi înșine începuturile isihiei, învățând să le auzim în mijlocul vacarmului luptei. Acest lucru vine doar prin experiență. Și când harul se apropie și învăluie mintea în tăcere, trebuie să fim capabili să surprindem această stare și să învățăm să o menținem.

Să căutăm și să dăm de urme isihiei. Avem nevoie de această pradă. Este fără speranță să lupți cu mâinile goale; nu putem câștiga în bătălia minții până nu ne înarmem cu tehnicile sobrietății cuplate cu isihia . [1578]

Pauză

Semnele prin care se pot recunoaște și detecta momentele de isihie au fost deja menționate - în primul rând, o senzație de ușurință și calm mental, o consecință a suspendării vârtejului gândurilor. Aceasta este un fel de amorțeală a minții, încremenită în tăcere, ca și cum ar fi în imponderabilitate, într-un spațiu de gol și nemișcare, pe fundalul căruia rugăciunea sună neobișnuit de pură. Aceste semne, care anunță cufundarea în isihie, indică și începuturile rugăciunii mentale.

Dacă, în plus, harul conectiv acționează și mintea intră în contopire cu inima, atunci în mijlocul tăcerii care învăluie mintea vom simți pulsarea de sine a rugăciunii, căci în astfel de momente, „când vine harul lui Dumnezeu, atunci Rugăciunea lui Iisus se spune singură” [1579] .

După ce am atins astfel de stări, să ne străduim să le menținem cât mai mult timp posibil, fără a înfricoșa harul sau a distruge tăcerea acordată. În acest fel, creăm un punct de sprijin care ne va permite să începem o adevărată luptă pentru puritatea minții. Până când nu avem acest spațiu de tăcere interioară, nu avem pe ce să ne bazăm. Acum, după ce ne-am fortificat poziția, înarmați cu sobrietate, ne putem nu doar apăra, ci și lansa atacuri.

Să subliniem că a rămâne în isihie, a menține această stare, nu înseamnă a dezactiva mintea sau a o face inactivă. Mintea nu se predă unui vid pasiv; ea „nu devine tăcută și inactivă” [(1580)] . Este angajată activ - concentrată în rugăciune, iar golul și tăcerea doar înconjoară rugăciunea.

Mintea se agață cu încordare de rugăciune, revărsând toată puterea gândului și a simțirii în fiecare cuvânt. Fie o ascultă cu atenție atunci când rezonează în inimă; dacă se estompează, mintea se străduiește să-și reînvie mișcarea până când harul unificator acționează din nou.

***

În practică, a înțelege senzația de isihie nu este ușor pentru începători. Problema este că această stare ne este nefamiliară. În viața de zi cu zi, mintea noastră este conectată la intelectul nostru și se învârte constant într-un vârtej de gânduri, imagini și impulsuri senzoriale, făcând ca senzația de liniște mentală să ne fie pur și simplu nefamiliară. Dar pentru a o descoperi, a o simți, a o

recunoaște, trebuie să o cunoaștem, ca să spunem așa. Și aici, o tehnică foarte simplă ne poate ajuta, oferindu-ne o idee despre ce anume să căutăm. Să o numim „ *pauză* ”.

Ideea este că avem o anumită caracteristică psihofizică: dacă oprim complet respirația pentru o perioadă foarte scurtă de timp, are loc o pauză în fluxul gândurilor noastre - rămânem fără gânduri. Se instalează o liniște interioară. Putem exploata această caracteristică.

Menționarea acesteia se reflectă, în special, în învățăturile Sfântului Nicodim al Sfântului Munte, unde se dă următorul indiciu: „În momentele de oprire a respirației la inspirație sau expirație”, într-o stare de „pace și ignoranță desăvârșită”, adică de lipsă de gândire, isihie, „când o persoană aude doar bătăile inimii sau nu le aude nici măcar pe acestea, coborârea rugăciunii în inimă este facilitată” [1581] .

Asceții moderni menționează și ei acest lucru în felul lor atunci când vorbesc despre „momentul de pauză, oprire”, arătând spre „spațiul intermediar dintre inhalare și expirare” [1582] .

Iată cum trebuie să procedăm. Când începem *retragerea* , odată ce suntem așezați, calmi și gata să ne rugăm, începem prin a ne ține respirația în timp ce inspirăm timp de cinci până la opt secunde, nu mai mult. Facem acest lucru ușor și liber, fără niciun efort sau efort, pentru a nu provoca niciun disconfort. În acest moment, în timp ce ne ținem respirația, am putea observa o pauză în gândire: mintea devine tăcută, intelectul devine nemișcat, nu există gânduri. Pentru aceste câteva secunde, mintea pare să stea suspendată în gol, un vid formându-se în jurul ei. În acest moment, avem timp să auzim liniștea minții, să experimentăm ceva asemănător isihiei.

Pentru efectul dorit, de obicei sunt suficiente aproximativ cinci secunde; dacă ții *pauza* mai mult timp, apare tensiunea și, odată cu ea, revine zgomotul mental obișnuit.

În acel moment, când surprindem isihia în *pauză* , chiar acolo, în mijlocul acestei tăceri, pe fundalul golului, să începem, reluându-ne respirația, să recităm în gând Rugăciunea lui Iisus. În acel moment, ea este pură, pătrunzând ușor în inimă, pulsând în ea, inspirată și expirată odată cu mișcarea aerului. În astfel de momente, așa cum spune Sfântul Nicodim, „coborârea rugăciunii și a numelui lui Iisus în inimă este cu adevărat facilitată”.

Astfel, tehnica *pauzei* îi ajută pe cei care caută isihia să simtă, să guste și să savureze primele semne ale acesteia, permițându-le să se acorde la lungimea de undă a acesteia. Acum, că senzația de liniște interioară este oarecum familiară, va fi mai clar ce să caute și ce stare să obțină. Simțul surprins este un criteriu, un standard după care cineva își poate testa în continuare starea. Când mintea devine aglomerată de gânduri în timpul rugăciunii, putem din nou, prin această tehnică simplă, să surprindem senzația de isihie și să revenim la starea dorită.

Folosind *o pauză* din când în când, ca un diapazon al unui regent, poți să-ți amintești de sentimentul de liniște mentală, să te conectezi cu el, să te acordezi la o stare de isihie și să o reînnoiești.

Acestea sunt instrumentele noastre: dacă pulsul este un metronom, atunci *pauza* este un diapazon. Și poate fi folosit nu numai în celulă, ci și pe tot parcursul zilei, rugându-se la serviciu, pe stradă sau în timpul slujbelor bisericești.

Rugăciune profundă

Până acum, am discutat tehnici care încep cu rugăciunea verbală, inclusiv metode de introducere a minții în inimă și de menținere a ei în *ea* . Însă, după cum știm, rugăciunea verbală *este de puțin folos* - utilă doar în măsura în care duce la dobândirea rugăciunii mentale. Nici rugăciunea mentală nu este considerată o realizare, ci este valoroasă ca un pas intermediar pe calea către stăpânirea inimii. Doar practica mentală și inimă duce la primele realizări reale: oferă acces la metoda sacră a sobrietății mentale, care permite cuiva să se împărtășească cu sacramentul purificării și sfințirii inimii, iar aceasta duce la vindecarea de patimile păcătoase, la dezinteresare, care deschide intrarea în acea Împărăție unde nimic *impur nu poate intra* .

Deci scopul imediat este rugăciunea inimii [1585] .

Și acum, privind puțin în perspectivă, haideți să vorbim despre câteva măsuri care îi ajută pe cei care sunt deja familiarizați cu aceasta să se perfecționeze în această direcție.

După ce am depășit nivelurile inițiale și apoi ne-am stabilit suficient în rugăciunea inimii, putem merge mai adânc. Practica, numită aici *rugăciune profundă* , ne permite să consolidăm și să dezvoltăm abilitățile de activitate mentală și inițială. Prin stăpânirea rugăciunii profunde, vom dobândi o modalitate de a reînvia și reaprinde rugăciunea care se stinge, ne vom înarma cu o tehnică de luptă pentru lupta inițială cu adjectivele și vom putea aplica metoda *intrării mentale* în rugăciune, care va înlocui tehnicile mai laborioase descrise anterior.

Este logic să începi rugăciunea profundă după ce dobândești o minte fermă și stabilă în inimă. Trebuie urmate trei abordări simultan. În primul rând, rugăciunea trebuie să fie tăcută: concepută cu mintea și proclamată cu duhul - fără a articula cuvinte interioare. În al doilea rând, trebuie oferită din adâncul inimii, concentrându-ți atenția strict asupra unui punct specific. În al treilea rând, trebuie să investești un efort sporit în chemarea la rugăciune, rugându-te intens și cu tărie. Să explicăm.

Adunându-ne mințile în inimile noastre, să ne concentrăm, cu un efort energic, întreaga conștiință asupra unui singur gând: *Domnul este aproape* ! [1586] Simțind viu prezența noastră înaintea Dumnezeului celui viu, cu frică respectuoasă și încredere absolută, să începem să-L implorăm să „vină și să locuiască în noi”, punând acest gând cu toată puterea sufletului nostru într-o scurtă invocație: *Isuse Hristoase* ! Acestea pot fi cinci cuvinte de rugăciune, sau doar

două - doar numele Lui - ideea nu este asta, ci să strigăm cât mai tare posibil, dar în interior, fără cuvinte - doar cu mintea și spiritul.

Să fim atenți la aparatul de vorbire - nu trebuie să apară tensiune, nu trebuie să apară vibrații musculare de-a lungul întregului lanț: buze-limbă-laringe [1587] .

Prin urmare, corzile vocale rămân relaxate. Când cineva reușește să gândească rugăciunea în acest fel, aceasta este rostită în liniște deplină - mentală și spirituală. După cum se spune: „Strigă către Hristos cu strigătul tăcut al inimii tale”, strigă, „în liniște cu buzele tale, dar strigă cu duhul tău ” .

Va trebui să te verifici din când în când: rugăciunea vine din inimă în liniște și mușchii vocali sunt inactivi și relaxați? Concentrează-ți tensiunea în principal asupra inimii. Tensiunea în alte zone, cum ar fi membrele sau trunchiul, este, de asemenea, acceptabilă.

În același timp, se cere ca chemarea la rugăciune să vină din adâncul sufletului, din adâncul inimii, așa cum se spune: „adună-ți mintea în adâncul ființei tale” și „creează rugăciunea din adâncul ființei tale... Strigă către Dumnezeu din miezul inimii tale” [1589] .

Astfel, menținând atenția minții strict în locul inimii, „este necesar să simțim strigătul către Dumnezeu izbucnind din adâncul sufletului” [1590.] În același timp, trebuie să ne asigurăm că sunetul rugăciunii nu se ridică mai sus, în laringe, ci vine doar din inima însăși – nici mai sus, nici mai jos.

Treptat, se poate merge mai adânc, încercând să pătrundă tot mai adânc în inimă, intensificând rugăciunea la un nivel tot mai profund al inimii. Aceasta necesită un efort interior special, greu de descris; astfel de lucruri se învață prin experiență.

Rețineți că, încercând să pătrundem mai adânc în acest fel, ne putem muta involuntar atenția sub inimă, ceea ce nu ar trebui permis. Trebuie să fim conștienți de acest lucru, amintindu-ne că, pătrunzând mai adânc în inima spirituală, ne cufundăm în spațiul metafizic, dar nu ne mișcăm prin spațiul material.

Pentru a vă ajuta să mențineți o poziție mai stabilă a inimii, trebuie să vă fixați privirea mentală asupra acesteia cu ochii fizici. Atingerea acestui punct cu degetele poate ajuta, de asemenea. Puteți folosi respirația continuă prin inimă, ca în tehnica *de intrare directă* . Poziția fizică care promovează cel mai mult concentrarea intracardiacă este postura curbată [1591] .

Următorul pas este să intensificați puterea invocării voastre de rugăciune, să vă ridicați vocea mentală. În timp ce recitați în tăcere rugăciunea, „scoțând-o din adâncul inimii”, [vom] începe să ne sporim efortul mental. Treptat, cu o urgență crescândă, vom crește intensitatea și intensitatea gândirii noastre de rugăciune, chemându-L pe Hristos tot mai energic, depunând un efort tot mai mare al inimii și al [spiritului] .

Căzând cu fața la pământ *înaintea Lui* , să strigăm cu toată puterea noastră, îndreptând *strigătul* nostru tăcut de rugăciune direct *în urechile Sale* [1594.] Și apoi, cu fiecare chemare, să ne forțăm iar și iar, reînnoindu-ne eforturile și nelăsându-ne să reducem intensitatea sentimentului spiritual [1595] .

Dacă vei continua să crești și să menții intensitatea rugăciunii tale în acest fel, s-ar putea să nu observi cum mușchii laringelui, din apropierea corzilor vocale, încep să se încordeze și să se contracte involuntar. Din nou, trebuie să te verifici, asigurându-te că nu apare nicio tensiune inutilă și, astfel, să menții o rugăciune care să sune pur mental.

În același timp, să păzim sobrietatea, să păzim cu atenție isihia, urmărind orice sugestii care ies la suprafață pe fondul tăcerii mentale și să ne distanțăm imediat de ele atunci când apar, îndreptându-ne toată atenția către Hristos.

Rămâne de adăugat că gradul de adâncire a inimii și de imersiune în rugăciune poate crește pe măsură ce cineva se dezvoltă spiritual. Nu are rost să discutăm aici despre niveluri sau limite specifice, deoarece profunzimea inimii este incomensurabilă prin mijloacele pe care le avem la dispoziție.

***

În mod similar, se poate recurge la *rugăciunea profundă* ca instrument revitalizant și energizant atunci când rugăciunea din inimă devine distrasă, se răcește sau slăbește. Toată lumea este familiarizată cu momentele în care, în timpul practicii rugăciunii, mintea devine încețoșată de indiferență, gândurile devin lente, sentimentele se estompează și inima se răcește. Repetând cuvintele rugăciunii, nu le mai auzim, nu le mai simțim și nu le mai înțelegem; atenția noastră este epuizată, suntem copleșiți de somnolență, slăbiciune fizică, iar mintea devine distrasă.

În astfel de cazuri, depunând un efort suplimentar, cineva se poate constrânge să pătrundă mai adânc în inimă: energic, dar fără a încorda laringele, să-și ridice vocea mentală astfel încât inima însăși să strige, strigând: *Iisuse Hristoase!* [1596] Crescând și mai mult intensitatea chemării, vom simți ajutorul harului cooperant; valul de energie va reînvia rugăciunea și va reface puterea spirituală.

Acționând într-un mod similar împotriva gândurilor hărțuitoare , cineva poate stăpâni elementele de bază ale războiului mental și poate dobândi un instrument cheie în arsenalul sobrietății. Acest lucru necesită investirea de efort nu în rezistența directă la impuls, ci în invocarea lui Hristos. Iar experiența *rugăciunii profunde* va fi de ajutor în acest sens.

De îndată ce apare un gând străin, ne obligăm mintea să se concentreze energic, afundându-se adânc în rugăciunea noastră și începem să creștem intensitatea și tensiunea chemării care emană din adâncul inimilor noastre. Când toată energia noastră mentală este revărsată în rugăciune, fără a fi distrasă de atenția acordată gândului, atunci, înainte să ne dăm seama, gândul va dispărea fără urmă.

Intrare inteligentă

Tehnica *rugăciunii profunde* descrisă mai sus ajută la întărirea legăturii dintre minte și inimă, dezvoltând și desăvârșind rugăciunea inimii. Cu cât este mai fervent impulsul de a face acest lucru, cu atât mintea este mai adânc înrădăcinată în spirit și cu atât inima se deschide mai pe deplin către asimilarea harului [a]

Totuși, metoda de constrângere nu pare a fi în concordanță cu binecunoscutul sfat patern de a nu „apăsa” pe inimă și de a evita încordarea ei [1599] .

Ideea este că aceste sfaturi sunt relevante atâta timp cât rămânem la nivel verbal. Trebuie respectate în timp ce încă învățăm să aducem mintea în inimă, în timp ce încercăm să ne menținem atenția trecătoare acolo, cât timp inima spirituală nu este încă „deschisă” și, prin urmare, orice efort în zona inimii nu va produce un efect *spiritual* . Se va transforma involuntar într- *un impact fizic* asupra mușchiului inimii și o excitare *mentală* a forței iritabile. Și așa începem să „încărcăm inima” și să „generăm căldură în ea”, ceea ce este incompatibil cu rugăciunea.

Însă pentru cei care au atins uniunea minții cu inima, pentru cei care au experiență cu rugăciunea din inimă, multe se schimbă. Acum, presiunea, constricția și tensiunea din inimă pot fi benefice dacă sunt aplicate fără distorsiuni sau excese. Pentru inimă, dacă este gata să se unească cu mintea, „dacă este deschisă” [la] imersiunea în adâncurile ei, acest lucru nu mai este periculos.

Totuși, pot apărea dureri sau o senzație de greutate în inimă. Cum să reacționezi la acest lucru este o chestiune personală. Cei care sunt îngrijorați de acest lucru ar putea dori să suspende temporar încercările de a explora mai adânc inima. Același lucru este valabil și pentru cei predispuși la boli de inimă.

Pe de altă parte, cei care au o atitudine îndrăzneață, hotărâre și disponibilitate de a-și preda „întreaga viață lui Hristos Dumnezeul nostru” pot merge înainte fără teamă – mai adânc.

Dacă apar dureri de cap atunci când se încearcă creșterea intensității rugăciunii din inimă, acest lucru poate fi prematur. Poate că rugăciunea mentală nu a fost încă suficient stabilită, iar legătura dintre minte și intelect este încă prea puternică.

***

Dacă experiența rugăciunii din inimă a fost deja stăpânită suficient, atunci practica descrisă va fi utilă și în cazul în care este la lucru mișcarea proprie.

S-ar părea că, dacă rugăciunea *se întâmplă de la sine* , nu are nevoie de ajutorul nostru. Dar, în realitate, lucrurile stau altfel. Da, nu este nevoie să ne amintim să ne concentrăm asupra inimii sau să relaxăm mușchii; rugăciunea răsună în

tăcere în adâncul pieptului. Singurul lucru necesar este o creștere a intensității spirituale a rugăciunii.

Ca orice formă de rugăciune activă, mișcarea de sine este variabilă și poate încetini sau slăbi până la punctul de a se stinge aproape complet. Prin urmare, ascultarea pasivă a sunetului său în inimă este adesea insuficientă. Aceleași eforturi de aprofundare a inimii, descrise anterior, pot ajuta la activarea acțiunii sale și la restabilirea dinamismului său.

Să începem nu doar să ascultăm chemarea la rugăciune care rezonează cu sine, ci să depunem un efort suplimentar, sporindu-i intensitatea și tensiunea. Să încercăm să cufundăm rugăciunea, ca și cum ar răsuna la suprafața inimii, cât mai adânc posibil în spațiul spiritual, astfel încât glasul inimii să erupă puternic din cele mai ascunse adâncuri ale inimii.

***

Intrarea inteligentă este o altă tehnică care utilizează caracteristicile rugăciunii profunde a inimii.

Când obiceiul minții și al inimii este suficient de stabilit, mai ales când actul mișcării de sine a fost stăpânit, intrarea minții în inimă și a inimii în rugăciune se produce de obicei spontan. Totuși, când rugăciunea activă este instabilă, apar din când în când momente de dificultate: când mintea, obosită, începe să fie copleșită de gânduri; când atenția, împrăștiată, este distrasă de la rugăciune; când rugăciunea, slăbită, coboară la nivel verbal; când este întreruptă sau chiar pierdută cu totul.

În astfel de cazuri, sunt adesea necesare metode artistice pentru a restabili rapid rugăciunea. Cei care au stăpânit tehnica *rugăciunii profunde* au acum acces la o modalitate mai puțin greoaie, mai ușoară și mai rapidă de a intra în rugăciunea mentală-inimă, permițându-le să „reseteze” rapid rugăciunea , în loc de tehnicile descrise anterior, cum ar fi *calea nării* , *persi* și *recesul* . Tehnica *de intrare mentală* necesită în esență aceleași acțiuni descrise mai sus în această secțiune. Să recapitulăm.

După ce ți-ai adunat cu hotărâre mintea în inimă, trebuie să-L chemi energic pe Hristos din adâncuri cu un strigăt tăcut din inimă, relaxându-te și fără a folosi mușchii gurii și ai laringelui. Imediat, senzația familiară a pulsului în inimă va reapărea, iar ritmul respirației tale se va sincroniza automat. Fără a-ți slăbi presiunea, continuă să strigi cu efort până când simți puterea reînnoită a rugăciunii, până când autocontrolul este restabilit.

Pentru a te cufunda în rugăciune cu ajutorul *unei intrări inteligente* , cu experiență, câteva secunde sunt suficiente [1601] .

Esența metodei

Să revenim la tehnica fundamentală a metodei artistice - *retragerea* - pentru a-i înțelege secretul, cum ajută în mod specific rugăciunea și cum funcționează.

Înțelegerea sensului și scopului acestei tehnici ne va permite să înțelegem pe deplin esența metodei psihofizice.

În primul rând, să observăm că aceeași tehnică se manifestă destul de diferit în situații diferite. Este una pe primul front - rugăciunea în celulă, unde există condiții foarte speciale - și cu totul altceva pe celelalte fronturi, unde rugăciunea are loc în circumstanțe obișnuite.

S-ar putea spune că, pe primul front, atacul este purtat pe două flancuri. Pe de o parte, mediul celular joacă aici un rol psihofizic - este conceput să inhibe mintea cât mai mult posibil, eliberând energia gândirii pentru activitatea mentală. Pe de altă parte, prin *izolare,* energia este direcționată astfel încât să dezenergizeze gândurile și, prin urmare, să purifice la maximum mintea și rugăciunea.

Al doilea și al treilea front sunt o chestiune diferită - acolo, rațiunea este inevitabil implicată, iar puritatea minții este la fel de imposibil de atins. De aici cele două forme diferite de rugăciune a inimii: în primul caz, adică pe primul front, după unirea minții cu inima, rugăciunea *în comuniune cu Dumnezeu devine accesibilă* [1602] , în timp ce pe al doilea și al treilea, stăpânim doar rugăciunea *paralelă* [1603] .

Atunci când se practică practica mentală, rugăciunea nocturnă sau priveghiul este crucial, iar condițiile externe joacă un rol cheie aici, făcând posibilă versiunea celulară a practicii, sau *recluziunea* . În celulă, persoana este complet izolată, permițând minimizarea expunerii la stimuli externi, cum ar fi lumina și sunetul. Adăugați la aceasta liniștea unei posturi așezate și ce obținem ca rezultat?

Să ne reamintim ce s-a spus despre interacțiunea dintre minte și rațiune în prima secțiune a cărții noastre [1604.] Acești doi centri sunt interconectați astfel încât energia puterii gândirii este distribuită între ei conform următorului principiu: munca intensivă a unuia reduce activitatea celuilalt și, invers, prin inhibarea muncii unuia, activăm astfel potențialul celui de-al doilea. Acest model influențează schimbările în stările de conștiință.

Influențează în felul următor: pentru a elibera toate resursele mentale, pentru a trezi cele mai înalte „facultăți ale spiritului nostru”, este necesară o pasivitate a intelectului. Adică, „conștiința normală, fenomenală, trebuie să se estompeze sau cel puțin să slăbească semnificativ” - eliberarea ei va redirecționa energia către „introspecție și rugăciune ” [.]

Acest lucru este confirmat atât de știință, cât și de experiența practică a asceților: „Dacă mintea [rațiunea] ar trebui să aibă vreo participare la lucrarea rugăciunii, atunci aceasta este doar o privare de activitatea sa inerentă: gândirea, raționamentul și iuțeala nestăvilită în mișcare” [1606] .

Condițiile celulare oferă oportunitatea de a realiza acest lucru. Întunericul, liniștea și liniștea reduc impactul asupra simțurilor corpului, blocând fluxul de informații către acestea. Iar funcționarea minții este direct conectată la simțuri, care îi furnizează materialul de care are nevoie pentru a lucra . [1607]

Când semnalele externe nu mai ajung la simțuri, mintea nu mai are nimic de procesat; încetează să mai primească hrană. Lipsită de hrană, precum un motor fără combustibil, începe să se oprească.

Modelul pe care îl discutăm este bine cunoscut științei moderne. Și, deși aceste cunoștințe sunt utilizate în domenii îndepărtate de ale noastre, rezultatele unor astfel de experimente sunt totuși revelatoare pentru noi. Ele confirmă acuratețea învățăturilor patristice despre natura relației dintre minte și rațiune. Experimentele de izolare senzorială, duse la extrem, demonstrează clar măsura în care condițiile externe pot influența „stingerea conștiinței fenomenale", închiderea rațiunii și eliberarea rezervelor interne .

Astfel, cu cât mai puțini stimuli externi rămân în celulă, cu atât mintea devine mai pasivă și cu atât mai multă energie este eliberată pentru activitatea mentală în domeniul spiritual. Atenția sporită, nedistrată de distrageri externe, permite o concentrare maximă și o adâncire a rugăciunii .

O persoană intră în cea mai favorabilă stare de conștiință spiritual atunci când întreaga putere a gândului este dedicată minții, hrănind spiritul, și când se deschide oportunitatea rugăciunii pure în isihie și a unui sentiment al prezenței vii a lui Dumnezeu. Această stare este unică prin faptul că, pentru începători, este de neatinsă nicăieri, în orice context, cu excepția chiliei lor.

Întrebarea este însă dacă un începător va putea menține această stare și să profite de ea. Oricine a încercat știe răspunsul: nu, nu va funcționa. Adevărul este că, cu o minte pasivă, în absența stimulilor externi, atenția se mută complet către lumea interioară, exact ceea ce necesită rugăciunea. Totuși, aici, stimulii interni - o varietate de sugestii - pândesc. Și, din moment ce atenția sporită, concentrată este deosebit de receptivă, cade în această capcană.

Tocmai acesta este motivul binecunoscutei dificultăți: când cei neexperimentați încep să se roage în cele mai bune condiții – în singurătate, întuneric, tăcere – atunci o furtună de gânduri se abate asupra lor cu o forță deosebită.

Concluzia este clară: condițiile externe favorabile sunt necesare, dar nu suficiente, pentru a te dedica pe deplin rugăciunii. Aici devine deosebit de valoroasă practica *retragerii* .

***

Toate tehnicile artistice sunt legate de gestionarea atenției, iar atenția este un concept cheie în practica rugăciunii. Prin urmare, este important să înțelegem câteva dintre legile care o guvernează.

Într-o stare normală, o persoană obișnuită este capabilă să își mențină simultan atenția asupra mai multor obiecte. Acest număr este limitat de resursele conștiinței noastre. Potrivit specialiștilor în domeniul psihologiei percepției, numărul obiectelor percepute simultan variază de la cinci la nouă, cu o medie de șapte .

Această proprietate a memoriei noastre de lucru este evidențiată de cercetări într-o gamă largă de domenii [1611] .

Să subliniem că știința seculară nu face apel la experiența asceticii și antropologiei ortodoxe. Oamenii sunt studiați în starea lor naturală, adică atunci când mintea este unită cu intelectul și ambele centre sunt angajate în procesul de percepție. În această stare suntem capabili să ne concentrăm simultan atenția asupra a șapte puncte.

Suntem interesați de o persoană care se roagă și care este suficient de pregătită, cu o experiență considerabilă în aducerea minții în inimă. În acest caz, legile percepției se manifestă oarecum diferit . [1612]

Să revenim la prima frontieră a rugăciunii. Așadar, în intimitatea celulei noastre, care ne permite să destresăm sistemul senzorial și să încetinim procesarea minții din cauza absenței impresiilor externe, energia atenției noastre este predominant în controlul minții și îndreptată către lumea noastră interioară. Eliberată de o strânsă cooperare cu mintea, mintea începe să acționeze independent, iar acest lucru afectează capacitatea de a percepe. Cum așa?

Anterior, în timp ce mintea și intelectul lucrau în tandem, atenția era *dispersată* pe ambele planuri - conștientizarea lumii înconjurătoare era însoțită de percepția lumii interioare. În acest context, sfera atenției mentale și intelectuale putea conține aproximativ șapte obiecte. Acum, în timpul rugăciunii mentale private, deoarece planul extern este exclus din sfera percepției, iar intelectul este implicat minim, atenția mentală se îngustează - este *focalizată* spre interior, în inimă. Mai mult, este întărită de energia dobândită a intelectului, devenind mai ascuțită și mai profundă. Dar, în timp ce câștigă calitativ, pierde cantitativ: în loc să se răspândească spre exterior ca înainte, atenția mentală îngustată poate cuprinde simultan mai puține obiecte: nu mai șapte, ci în medie aproximativ cinci.

Înțelegerea acestui model stă la baza tehnicii *„zakrota ”*, care își propune să distribuie întreaga atenție mentală astfel încât aceasta să fie dedicată în primul rând rugăciunii și parțial controlului fizic, fără a lăsa energie pentru atenția asupra gândurilor străine. Acesta este un truc militar și asigură eficacitatea tehnicii. Cum se realizează?

Algoritmul acțiunilor a fost deja descris.1613 Reamintim că în timpul *izolării* , mintea, separată de intelect, este concentrată în inimă, iar atenția este menținută în patru sau, alternativ, cinci poziții.1614 Energia minții este complet absorbită de monitorizarea simultană a acestor acțiuni, iar atunci când apare o atașare externă, atenția este insuficientă pentru a se concentra asupra ei .

Un impuls apare la periferie, ca și cum l-am observa cu coada ochiului, vag, neclar. Dacă acum ne ținem ferm de rugăciune, atunci lupta împotriva impulsului nu necesită efort, iar mintea nu va fi distrasă de abuzuri. Gândurile vin, dar rămân în esență în afara sferei atenției, dincolo de sfera percepției clare. Nu există nicio integrare sau integrare cu ele. Odată ce apar, se disipează,

neatingând niciodată mintea sau inima, pentru că persoana nu reacționează la ele, fiind pe deplin investită în rugăciune și autocontrol.

Ca urmare a acestei imunități la sugestii, se dezvoltă tăcerea mentală, rugăciunea răsună pe un fundal clar, iar persoana intră într-o stare de isihie inițială. Ulterior, aceeași tehnică va ajuta la menținerea isihiei. Cu excepția cazului în care, desigur, distrugem noi înșine această stare.

În timp ce mintea noastră este răstignită – țintită în cele patru puncte de atenție – este nemișcată, și chiar și dușmanul este slăbit: nu are cu ce să ne atace, deoarece sugestiile sale sunt ignorate. Totuși, eu însumi voi rupe *izolarea* dacă voi ceda ispitei și îmi voi lua atenția de la una dintre cele patru poziții pentru a privi sugestia care a apărut. De îndată ce îmi îndrept atenția către ea, o parte din puterea mea mentală se revarsă către dușman, hrănind și întărind gândul care atacă, inițiind astfel procesul de combinare și, ulterior, amestecându-se cu el. Isihia se pierde imediat, iar puritatea rugăciunii se pierde .

Aceasta este o înfrângere. Și vina rămâne asupra mea, deoarece am întotdeauna de ales: să-mi păstrez mintea în *izolare* sau să-mi îndrept atenția către atașament și să abandonez rugăciunea [1616] .

Pentru a te ridica, a recâștiga starea pierdută și a intra din nou în rugăciune, trebuie să-ți concentrezi din nou eforturile asupra *retragerii* .

Cu experiență, această tehnică, așa cum s-a spus, va ajuta pe cineva *să intre în rugăciune* , în acea stare în care rugăciunea *se desfășoară de la sine* , când „inima însăși începe să creeze rugăciunea, iar mintea, asemenea unui spectator, urmează cuvintele rugăciunii” [1617] Dacă se realizează acest lucru, nu mai sunt necesare alte tehnici. Mai precis, efectul tehnicilor va înceta de la sine și iată de ce.

Până acum, atenția fusese concentrată asupra a patru puncte, dar acum, când harul acționa, cucere mintea și, unind-o cu inima, o investi cu totul în rugăciune. Toată puterea atenției din cele patru puncte se revărsa într-unul singur, iar totul în jur pălea: tehnicile și metodele erau uitate, corpul era abia perceptibil, toată viața era concentrată în rugăciune.

***

Proprietățile atenției și tehnicile descrise aici sunt prezentate într-o schiță generală, menită doar să ilustreze principiul general. În practică, vor fi dezvăluite diverse nuanțe și abateri de la această schiță generală. De asemenea, subliniem că acestea sunt etapele inițiale ale practicii mentale. Experiența ulterioară, pe măsură ce cineva crește în rugăciune, va aduce propriile ajustări.

De exemplu, după unirea minții cu inima, sfera atenției, sub influența harului, se poate extinde pentru a include mai mult de cinci obiecte; poate apărea o percepție *spațială* specială , care cuprinde întreaga noastră structură fizică și elemente ale planului exterior. Și toate acestea fără a activa intelectul și fără a compromite rugăciunea inimii. Acțiunea harului eliberează, ducând pe cineva

dincolo de limitele regulilor, tehnicilor și metodelor. Și, în final, cei care ating o experiență matură nu au nevoie de prescripții; aceștia „au supraviețuit deja timpului precauției și beneficiază de orice aleg ” . [1618]

Să ne reamintim acum de unde am început această rubrică: s-a observat că tehnica *retragerii* funcționează diferit pe diferite fronturi. În rugăciunea privată, cu o minte leneșă, atenția mentală, așa cum am menționat, menține aproximativ cinci poziții. Ce se schimbă în circumstanțe normale, în timpul rugăciunii pe tot parcursul zilei? Aici, mintea este pe deplin funcțională, toate simțurile externe sunt angajate și, prin urmare, atenția mentală și intelectuală combinată este capabilă să mențină, în medie, aproximativ șapte poziții. În aceste condiții, tehnica este folosită oarecum diferit și, în consecință, forma rugăciunii se schimbă.

Experiență artistică

În încheierea acestui capitol important, vom repeta, ca una dintre opțiunile posibile, o schiță aproximativă *a unei intrări artistice* în rugăciune.

Dar mai întâi, să ne amintim că nu este întotdeauna nevoie să recurgem la o metodă psihofizică. De exemplu, dacă, în timpul orei de rugăciune privată, o persoană, care se apropie de practică, se află deja într-o dispoziție de rugăciune, dacă este deja copleșită de un sentiment de, să zicem, pocăință, bucurie, tristețe sau recunoștință față de Dumnezeu și așa mai departe, atunci acest lucru evocă un răspuns profund și, pe valul unei astfel de experiențe, intră ușor și natural în rugăciune. Își investește energia sentimentelor în întoarcerea către Hristos și, condusă de această forță, rugăciunea este reînviată, hrănită și susținută. În acest caz, nu este nevoie să recurgem la tehnici speciale.

Rareori este nevoie de ele în mișcarea de sine, când „mintea doar privește cum inima însăși creează rugăciunea” [1619] .

Atunci o persoană nu trebuie decât să-și asculte inima și simte numele lui Isus bătând în piept. După cum notează pustnicul caucazian: „Simt rugăciunea vorbind în inima mea... Inima rostește rugăciunea. Și eu doar ascult.” [1620] . În astfel de cazuri, tehnicile artistice sunt necesare doar pentru a susține o rugăciune care se estompează.1621 [.]

În alte cazuri, când ne lipsește un astfel de impuls natural, rugăciunea poate stagna, nu reușește să pornească, numele lui Dumnezeu sună rece și formal, atenția noastră se pierde, iar mintea noastră rătăcește. Devenim un dictafon lipsit de viață, repetând sec și mecanic fraza de rugăciune. Dar știm că *nu toți cei care spun „Doamne! Doamne!”* [(1622)] se roagă, căci „nu este suficient să te rogi ca un papagal. Este necesar ca cineva să coopereze cu ceea ce pentru care se roagă.” [(1623])

Ajutorul nostru ar trebui să fie un sentiment profund care să încălzească, să însoțească și să propulseze rugăciunea. Așadar, atunci când acesta lipsește, pentru a intra în rugăciune *în mod natural , apelăm la o metodă artificială* - la artă.

***

Când ne apropiem de rugăciunea mentală, să încetinim mai întâi inerția agitației minții. În acest scop, să fim mai întâi atenți la corpurile noastre: stând plecați, să eliberăm tensiunea musculară inutilă de pe față și de pe organele vorbirii. Apoi, să ne ascultăm respirația: să simțim cât de liniștit, încet și calm se răspândește în piept. Acum să simțim pulsul bătând în inimă - toată atenția noastră este atrasă aici, concentrată acolo unde am simțit pulsul. [1624.] Respirația noastră se calmează acum și mai mult, potolindu-se complet; să fie blândă și caldă.

Ținându-ne respirația, haideți să ascultăm liniștea interioară, încercând să o găsim în pauzele dintre gândurile care se estompează și, odată ce am găsit-o, haideți să încercăm să ne menținem în ea. Tehnica *pauzei* , folosită cu blândețe, fără bruște sau tensiune, poate fi de ajutor aici.

Simțind acest gol liniștit, unde se aude doar bătaia pulsului, să începem să ne concentrăm asupra Rugăciunii lui Iisus. Să ascultăm cu atenție, deoarece cuvintele ei par să iasă din inima noastră pulsantă. Se pare că nu pronunțăm aceste cuvinte; doar le prindem cu auzul nostru sensibil, ascultând ecoul bătăilor inimii noastre.

Cu fiecare inhalare, inima se deschide, o chemare mentală emană din adâncul ei, o implorare către Domnul se revarsă: *Iisuse Hristoase!* Odată cu expirația, ne întoarcem atenția asupra noastră: *ai milă de mine* . Mintea se cufundă din nou în adâncul inimii, aducând cu ea un suflu reciproc de har . [1625]

Încălzim fiecare cuvânt al rugăciunii cu căldura respirației noastre. Când respirația noastră atinge un nivel de calm aproape imperceptibil, când linia dintre inhalare și expirare se estompează, atunci ne concentrăm exclusiv asupra pulsului nostru, înșirând fraza de rugăciune pe el.

Ascultăm cu atenție cuvintele rugăciunii . [1626] Le umplem cu sentimentul pe care îl evocă în acel moment, sentimentul care se naște în mod natural în suflet: căință plină de pocăință, tandrețe bucuroasă, compasiune pentru aproapele și orice alt sentiment. După cum se spune: „Mintea se roagă cu cuvinte, iar inima plânge cu aceste cuvinte ” . [1627]

Uitând de respirație, puls și postură, să abandonăm orice preocupare pentru tehnici. Acțiunea lor va continua să fie menținută în inerție, fără a ne distrage atenția . [1628]

Din toată inima, ne îndreptăm direct către Dumnezeu - către Hristosul cel viu, înțelegând că El se apleacă acum asupra noastră și ascultă fiecare mișcare interioară a noastră. Conștienți, dar fără să ne imaginăm, de această prezență, ne revărsăm către El cele mai profunde sentimente, gânduri și cereri ale noastre, distilându-le pe toate într-un cuvânt scurt, dar puternic: *ai* [milă] .

Structura senzorială determină intonația, intensitatea și ritmul rugăciunii. Poate fi o șoaptă, o bolboroseală sau chiar un strigăt. Deși este un strigăt ciudat: țipi mental, din toată puterea ta, se pare, dar rămâne tăcut, ascuns, calm. Gradul de

tensiune mentală poate varia foarte mult, forța investită în cuvinte poate fi extrem de energică, dar totuși, rugăciunea sună ca *vocea unui* spirit rece, subtil - ca respirația unui *vânt* liniștit .

***

Mintea păzește cu grijă rugăciunea de hoți, păzind hotarele inimii de oaspeți nepoftiți - de gânduri deșarte. Acestea vin din diverse direcții, căutând să capteze atenția. Își aruncă cârligele când la dreapta, când la stânga, scopul lor fiind să capteze atenția, chiar și numai pentru o clipă, apoi o ademenesc, o târăsc, o smulg din inimă. Dacă muști momeala, îi dai chiar și o picătură de atenție, va fi imediat furată cu totul. Atunci apare o spărtură în armura inimii, iar rugăciunea își pierde puterea: energia minții, năvălind afară, o seacă complet de energie.

De aceea, mintea, asemenea unui câine legat în lanțuri, păzește, este vigilentă și se trezește, speriind orice străin, doar că în loc să latre din inimă, numele teribil al lui Hristos răsună pentru vrăjmaș [1631] .

Roadele muncii noastre mentale și inimioare sunt daruri ale abilităților, experiențelor și stărilor binecuvântate [1632] .

În perioada inițială, ca prim dar, suntem vizitați de harul isihiei, apoi, pe măsură ce înaintăm, dobândim harul de legătură, iar după unirea minții cu inima, ni se acordă harul mișcării de sine [1633] .

O astfel de rugăciune posedă o calitate vindecătoare și purificatoare: harul, pătrunzând în inimă, împlinește taina purificării și transformării în suflet. După aceasta, calea spre dobândirea harului se extinde mai departe și urcă, dar acesta este un alt subiect.

Când primul rod al muncii noastre – isihia inițială – se coace, simțim o ușurare vizibilă în lupta noastră mentală. Cu toate acestea, în ciuda momentelor de tăcere mentală, lupta continuă și începem să învățăm arta sobrietății. Aceasta va continua până când o nouă stare va pune stăpânire pe noi.

Ca o cortină groasă, vălul isihiei coboară brusc și, pe fundalul bătăliei tăcute, un șuvoi neașteptat de pur de rugăciune auto-rezonantă se revarsă din izvorul inimii. Acesta este un semn al afluxului unui nou val de har: unirea minții cu inima. Mintea se cufundă acum spontan în întregime în rugăciune, complet scufundată în inimă. Orice zgomot se estompează, este gol peste tot, fără gânduri, fără distrageri. Mintea este pe deplin atentă, nu se mai străduiește să scape și este nemișcată în inimă. Chiar și corpul fizic devine nemișcat; un fel de amorțeală poate cuprinde întregul organism, corpul devine ușor, abia perceptibil, ca și cum ar fi înmuiat de vată, ca și cum ar fi aproape fără greutate.

Acestea sunt momentele în care „Duhul Însuși atrage mintea la Sine, stabilind-o în adâncul inimii și eliberând-o de obiceiul rătăcirii” [1634.] Căci „de îndată ce mintea coboară în inimă [și se unește cu ea], ea respinge orice gând și devine

singură și goală, negândindu-se la nimic altceva decât la invocarea Domnului nostru Iisus Hristos” [1635] .

Ascultând o rugăciune care curge de la sine, o persoană pierde noțiunea timpului [1636] .

Războiul mental încetează. Nu există nimic de luptat atunci când sugestiile nu atacă, când nu este nevoie să se înfrâneze o minte nestăpânită. În timp ce mintea este unită în spirit cu inima, este plină de har. Isus, la care am chemat atât de mult, a răspuns în sfârșit, iar suflarea Duhului Sfânt sfințește adâncurile inimii. Vrăjmașul nu se poate apropia de o astfel de inimă, nu se poate apropia; nu poate semăna sugestii. Războiul s-a potolit. În acest moment, trăim doar prin rugăciune. Această stare poate dura destul de mult timp .

Dar nici aici războiul nu s-a terminat. Deși inamicul, pârjolit de har, nu atacă din exterior, din interior, din spate, rămâne o „a cincea coloană” - memoria noastră, imaginația noastră, subconștientul nostru impur. Și ispitele încep din nou. *Căci din interior, din inima omului, emană gânduri rele* - de acolo, din partea pasională a inimii încă nepurificate, apar gânduri, sunt proiectate imagini, se ridică valuri de emoție.

Chiar dacă rugăciunea se mișcă spontan, ea este totuși o mișcare activă de sine - este fragilă și nesigură, iar harul este gelos, detestând infidelitatea noastră. S-ar părea că tocmai acum mintea, ferm unită cu inima, a fost captivată de rugăciunea curată și, pulsând, clocotea în piept. Dar acum, imagini care distrag atenția, ecouri de sentimente și fragmente de gânduri ies din adâncuri, asaltând și asediind mintea.

Și iar vine lupta: să nu cedez ispitei, să nu ascult, să nu privesc, să nu-mi smulg mintea din inimă, să nu-L las pe Hristos să iasă din mintea mea. Dacă suntem biruiti și pierdem rugăciunea, atunci, așa cum s-a mai spus, este vina noastră. Căci cel a cărui minte este unită cu inima sa nu este supus gândurilor; rugăciunea este ținută în inimă de la sine, mintea se ține de rugăciune de la sine și numai prin propria mea voință liberă - stimulată de o curiozitate deșartă, atrasă de o ispită deșartă - mă îndepărtez de Dumnezeu, ca un copil mic și nebun, jucându-se cu o sugestie. Omul este liber să aleagă singur cui să acorde atenție - lui Hristos sau lui Belial .

Așadar, războiul este pentru totdeauna. Lupta împotriva decăderii naturii nu se va opri până când harul detașării nu ne va vindeca sufletul.

Dar, deocamdată, sufletul este nestatornic. Uneori rugăciunea cântă necontrolat, alteori plânge, alteori dintr-o dată puterile se epuizează, sentimentele se evaporă, se răcesc, tensiunea slăbește și trebuie să ne îndemnăm din nou la ispravă.

Uneori e suficient să-ți asculți pur și simplu bătăile inimii și găsești în ele o voce neîncetată care Îl cheamă pe Isus. Apoi îți dai seama că ai fost distras temporar de agitație, în timp ce izvorul rugăciunii continua să bată în inima ta. Apoi îți pierzi din nou atenția și nu mai știi unde ți-a rătăcit mintea.

Când, în timpul auto-mișcării, atenția este distrasă de ceva străin, rugăciunea de obicei nu încetează imediat - există senzația că continuă să răsune, să pulseze în inimă. Totuși, aceasta nu mai este rugăciune, ci doar o imitație: răsună prin inerție, mecanic, în zadar, deoarece atenția este deja ocupată de un alt gând sau obiect extern. Prin urmare, auto-mișcarea activă nu este în întregime autopropulsată - harul susține rugăciunea, dar doar parțial. Ea așteaptă întotdeauna sprijinul nostru, eforturile noastre - pentru a prinde mintea care fuge, a o readuce la locul ei și a o menține [acolo] .

Poate că principala dificultate în utilizarea artei este echilibrarea corectă a atenției, menținând întotdeauna prioritatea rugăciunii față de latura tehnică a procesului. Avem tendința să ne lăsăm duși de acțiuni exterioare; atenția noastră este atrasă în mod natural către ceea ce este legat de corp, de fiziologie, în timp ce trebuie atrasă cu forța și forța către munca interioară. Drept urmare, arta îi poate determina pe unii să adopte o abordare prea formalizată, punând un accent excesiv pe tehnică și făcând invocarea lui Dumnezeu pe plan secundar. În loc de rugăciune, ajungem la o formă de psihoterapie.

Ca antidot, se poate recomanda respectarea următorului legământ: toate acțiunile auxiliare pot fi controlate doar cu lama minții, dar energia principală trebuie întotdeauna investită într-o convertire vie la Hristos.

Și, în final, în concluzie, încă o tehnică foarte importantă și, poate, cea mai puternică. Pentru a ne întări atenția, pentru a menține mai ferm spiritul rugăciunii, pentru a rămâne fermi în sobrietate și a hrăni mișcarea spontană a rugăciunii - să ne străduim să purtăm constant în sufletele noastre un sentiment clar: mental, cu însăși inima, ca și cum am avea mâinile întinse, să strângem strâns haina lui Hristos, agățându-ne, strângându-ne degetele până când ne dor și să ne gândim la un singur lucru: Nu te voi lăsa!

***

Note

[1455]

E. Milian (Vafidis), Arhimandrit // Elisei de Simonopetra, Arhimandrit. Regula Rugăciunii Monastice: Dificultăți și Modalități de a Le Depăși. 2015. http://monasterium.ru

[1456]

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164. Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

[1457]

Vezi această ediție: Secțiunea „Cunoașterea de sine”, Capitolul „Organe necorporale” („Tronul harului”). Pentru mai multe detalii, vezi această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Minte și inimă”, Capitolul „Atenție” („Locul inimii”); Despre

Rugăciunea lui Iisus: Un tratat ascetic. Comentariul 9. „Locul inimii” și P.S. „A evita apropierea vrăjmașului”.

1458

Grigore Palama, Sf. Svyatogorsk Tomos // Alfa și Omega. Nr. 3 (6), M., 1995. P. 69–76; http://azbyka.ru

1459

Zachariah (Zachar), Arhimandrit. Hristos ca și Cale... M., 2002. P. 310.

1460

Gheorghe [Kapsanis], Arhimandrit. Sfântul Grigore Palama: Învățător al îndumnezeirii. Perm, 2006. Pp. 83, 84.

1461

Cf.: *Eu sunt ușa: oricine intră prin Mine se va mântui, va intra și va ieși și va găsi pășune* (Ioan 10:9).

1462

Și mai departe: acesta este locul „care dobândește mintea prin rugăciune” și „trebuie să ne străduim ca rugăciunea să acționeze chiar în vârful inimii, unde rezidă puterea verbală [mentală], conform învățăturii Părinților și unde, din acest motiv, trebuie să se săvârșească slujbele divine.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996–1998. Vol. 2. P. 296; Vol. 5. P. 115, 116.

1463

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. Pagina 32. Mai mult, „sfinții părinți din vechime, în timp ce învățau rugăciunea inimii, nu dădeau instrucțiuni precise cu privire la ce parte a inimii ar trebui să fie săvârșită – probabil pentru motivul că în acele vremuri nu era nevoie de o astfel de instrucțiune”, așa cum se știa în general. De aceea, Sfântul Nichifor vorbește despre căutarea locului inimii „ca și cum ar fi un subiect binecunoscut”. – *Ignațiu (Brianchaninov),* Opere sfinte. Vol. 2. http://azbyka.ru

1464

„Se indică faptul că acest loc este puțin deasupra mamelonului stâng, dar nu îl poți localiza cu degetul; probabil ți-ai croi creierii și ai rata ținta, dar căutarea este esențială. Dar amintește-ți, nu este nevoie doar de propria ta putere; trebuie să ceri ajutorul milostiv al lui Dumnezeu și să cercetezi cu atenție cum au căutat sfinții părinți acest loc.” – *Schemamonahul Nicodim de Karulia.* // Filocalia Athonită. Athos, 2015. http://vk.com

1465

„Căutarea ta a locului inimii este foarte greșită!” La momentul potrivit, „locul inimii se va dezvălui ”. Prin urmare, „nu căuta locul inimii. Nu încerca în zadar să-ți explici ce înseamnă locul inimii - acest lucru este explicat în mod satisfăcător de o singură experiență... Pentru un începător, căutarea locului inimii, adică căutarea de a descoperi în sine acțiunea prematură și prematur evidentă a harului, este o întreprindere extrem de greșită... Nu te forța să descoperi prematur în tine acțiunea rugăciunii prin inimă. Este nevoie de prudență.” Numai „când rugăciunea este umbrită de harul divin, atunci nu numai că locul inimii va fi dezvăluit, ci întregul suflet va fi atras către Dumnezeu printr-o putere spirituală de neînțeles.” - *Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt.* Culegere completă de scrisori. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114; Opere. 1996. T. 1. P. 271, 272, 274; T. 2. P. 296.

1466

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 32.

1467

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 326.

1468

Cuviosul Partenie de Kiev // Viața Cuviosului Bătrân Partenie. Moscova, 1993. P. 38.

1469

„Când mintea însăși ajunge la inimă, atunci va fi o durere de inimă plăcută, liniștită, fără confuzie, de dorit pentru viață, iar atunci mintea și atenția vor rămâne acolo fără a pleca.” – *Leon (Voskresensky), schimonah.* // Filocalia athonită. Athos, 2015. P. 59.

1470

Teofan Pușcăriașul, Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2, Nr. 320.

1471

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 293.

1472

La ce greșeli duc atunci când cauți locul inimii, vezi mai sus: Capitolul „Metoda sacră” („Farmecul”).

1473

Ilarion, schimonah . Pe Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 780.

1474

Vasile Polianomerulski, Venerabilul // Colecție despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. Pp. 346, 360. În acest sens, se spune: inima „este atașată prin extremitatea sa superioară, situată vizavi de mamelonul stâng al pieptului, iar partea sa inferioară, coborând până la extremitatea coastelor, este liberă”, „vibrația sa se numește bătăi ale inimii. Mulți... își recunosc inima acolo unde îi simt bătăile. Apropiindu-se singuri de exercițiul rugăciunii din inimă”, își îndreaptă atenția „spre această parte a inimii, aducând-o la o febră carnală”, „impunându-și astfel o stare și o iluzie incorecte”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1996. Vol. 2. P. 298.

1475

Vezi secțiunea „Percy”.

1476

Sofronie, ieromonah. Starețul Siluan. Paris, 1952. P. 22.

1477

Apropierea de inima spirituală „se face prin *această* inimă – cea trupească” și ar fi o greșeală să căutăm „căi către *acea* inimă separat de *aceasta* , cea trupească”. – *Arhimandritul Sofronie (Saharov).* Isprava cunoașterii lui Dumnezeu. Essex; Moscova, 2002. Pagina 184. Mintea, „întorcându-se din distragerile sale, găsește mai întâi inima fizică și apoi intră în inima spirituală, profundă. Aceasta este experiența comună a tuturor practicanților Rugăciunii lui Iisus, care au lucrat în lucrarea sacră de întoarcere a minții la inimă”.
– *Mitropolitul Ieroteu (Vlachos)* . Psihoterapie Ortodoxă. TSL, 2004. Pagina 165.

1478

De exemplu, „există oameni care, după ce au citit cărți ascetice... dorind să unească mintea cu inima, își concentrează atenția asupra inimii senzuale. Aceasta este greșeala ignoranților îndrăzneți”, „căci chiar și cea mai senzuală inimă poate deveni atât de dureroasă încât produce o colică ascuțită și tot pieptul. Și atunci, din necesitate, abandonezi orice rugăciune... și nu mai e nimic de spus despre rugăciunea minții și a inimii.” – *Kirik, Schema-Arhimandrit.* Învățături monastice. Madrid, 1973. P. 25.

1479

Iată un exemplu concret. Cititorul nostru, protopopul V.D., scrie: „Îmi cobor atenția chiar sub regiunea interclaviculară și sun de acolo... Încă nu am îndrăznit să-mi cobor mai mult atenția. Am descoperit întâmplător că inima mea fizică este situată mai sus decât de obicei. Se pune întrebarea: cum, în acest caz, se poate găsi corect locul inimii?” – Din corespondența personală. Arhiva autorului.

1480

Hierotheus (Vlachos), Mitropolit . Spiritualitate Ortodoxă. TSL, 1998. P. 32.

[1481]

Vezi figura de la p. ..... Legendă: Articulația de la îndoitura degetului mare atinge fosa interclaviculară. Asteriscul de sub vârful degetului mic indică locația aproximativă a sediului cardiac.

[1482]

Chiar și o descriere detaliată a tehnicilor nu protejează împotriva greșelilor în absența unei experiențe adecvate. De exemplu, există cazuri de neînțelegere și interpretare greșită a tehnicii noastre. – Pentru mai multe detalii, consultați publicația noastră: Despre Rugăciunea lui Iisus: Un tratat ascetic. Partea a 3-a. „Pentru a evita «apropierea dușmanului».” P. 187.

[1483]

„Pentru practicarea rugăciunii mentale, din inimă, este potrivită o vârstă matură, când impulsurile unei persoane sunt îmblânzite în mod natural. Tinerețea nu este respinsă atunci când are calitatea maturității, mai ales când are un îndrumător. Dar pentru maturitate, numărul anilor de la naștere sau de la intrarea într-o mănăstire nu este suficient... Nu este suficient să studiezi patimile cu ramurile lor multiple citind cărțile Părinților; trebuie să le citești în cartea vie a sufletului și să dobândești cunoștințe experiențiale despre ele. Evident, sunt necesari mulți ani pentru ca un astfel de exercițiu să fie roditor.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Vol. 2. http://azbyka.ru

[1484]

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

[1485]

Vezi, de exemplu: *Grigorie Sinaiul, sfânt* // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. p. 227; *Grigorie Palama, sfânt* // Ibid. p. 292; *Nicefor cel Solitar, Venerabil* // Ibid. p. 249; *Calist și Ignatie Xanthopoulos, sfinți* // Ibid. p. 336.

[1486]

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 7.

[1487]

Pentru mai multe detalii despre acest subiect, consultați această ediție: Vol. 3. Secțiunea „Minte și inimă”, Capitolul „Atenție” („Calea către inimă” și altele).

[1488]

Denumirile convenționale atribuite unor tehnici psihofizice din această carte vor fi necesare pentru comoditatea noastră atunci când le vom descrie.

[1489]

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1490

Iată cum explică contemporanii noștri această tehnică. Sfântul Sofronie (Saharov): „În timpul inhalării, atenția minții urmează inițial mișcarea aerului și se oprește în partea superioară a inimii. Procedând astfel, după un timp, atenția poate fi menținută nedistrată, iar mintea se va așeza lângă inimă sau chiar va intra înăuntru.” Astfel, în timp, o persoană „își va simți inima și va rămâne cu atenția minții în ea, nemairecurgând la tehnici psihosomatice.” – *Arhimandritul Sofronie* . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. Pp. 146, 147. Arhimandritul Efrem (Moraitis) : „Putem, în timp ce inhalăm aer, să observăm cum acesta coboară prin nas spre laringe, coboară spre plămâni și apoi se apropie de inimă. După ce luăm câteva inhalări și expirații, ne oprim acolo. Să oprim mintea în inimă.” „Pentru o mai mare ușurare, este mai bine să plasezi mintea acolo unde începe respirația unei persoane, unde aerul merge spre inimă - în zona plămânilor. Împreună cu respirația, mintea va merge și ea spre inimă. Și unde se termină suspinul, întărește-ți mintea. După ce ai găsit astfel locul inimii, lasă să înceapă cuvântul lăuntric al rugăciunii, în timp ce inspiri: Doamne Iisuse Hristoase...” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu,* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015, p. 5; *Arhimandritul Efrem al Sfântului Munte,* Arta mântuirii. Moscova, 2012, Vol. 1, p. 349.

1491

Trebuie să „îți menții atenția în piept, puțin sub scobitura de sub gât” sau puțin mai sus, și să „spui rugăciunea cu inteligență acolo, unde se află organul vorbirii, la începutul laringelui”. – *Teofan Pușcatul, Sfânt.* Scrisori complete. Numărul 2, nr. 320; Scrisori despre viața spirituală. Moscova, 2008. Pagina 138. „Trebuie să-ți menții atenția în timp ce rostești rugăciunea, adică însăși acțiunea rugăciunii mentale (cuvintele rostite),... în piept” sau „în gât. Aceste acțiuni sunt pregătirea și apropierea de intrarea Rugăciunii lui Iisus în inimă”. – *Ilarion, Schemamonah* . Despre Munții Caucazului. Sankt Petersburg, 1998. Pagina 145.

1492

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287; *Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt.* Scrisori complete. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114.

1493

Iradiere (*latină*) – răspândire, expansiune. A iradia înseamnă a răspândi dincolo de sursa imediată de origine a unui lucru.

1494

Fără un singur punct de concentrare, atenția pare să rătăcească, învolburându-se într-un singur loc. S-ar putea spune că se răspândește în jurul punctului de focalizare, precum ondulațiile pe apă atunci când cade o picătură, și se extinde

în spațiul înconjurător. Iată un exemplu specific, o observație a unuia dintre cititorii noștri: „Încerc să-mi mențin atenția în partea superioară a pieptului. Mă țin de o senzație fizică, sau de tensiune musculară, sau de un fel de control al respirației în laringe... Dar atenția mea poate rătăci în jurul pieptului. Îmi amintesc să nu-l cobor; încerc să-l trag înapoi, dar nu mă pot ține de un singur punct.” – Dintr-o scrisoare a preotului A.K. Arhiva autorului.

1495

Sau puțin mai sus – în laringe, sau puțin mai jos – în piept.

1496

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte . Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287; Scrisori complete. Moscova, 2011. Vol. 3. P. 114.

1497

„Astfel sunt distribuite cele trei puteri ale sufletului: ...cea de dorit în șolduri, la buric [mai precis, deasupra buricului, în zona plexului solar], unde diavolul are o intrare convenabilă, tulburând și aprinzând... dulceața poftcioasă.” – *Venerabilul Vasile de Polianomerul.* // Culegere despre Rugăciunea lui Iisus. Moscova, 1994. Pp. 338, 339. Cel care încearcă să „aprindă partea inferioară a inimii pune în mișcare puterea poftei, care, datorită apropierii organelor genitale de ea și prin natura sa, pune în mișcare aceste părți. Folosirea ignorantă a ajutoarelor materiale va fi urmată de cea mai puternică aprindere a poftei carnale.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 299.

1498

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

1499

Sfântul Grigorie Sinaitul // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 233.

1500

Nikifor Călugărul, Venerabil // Ibid. p. 332.

1501

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 113.

1502

La începători, „mintea rămâne în inimă... forțată acolo împotriva voinței cuiva prin respirație, și apoi imediat sare din nou afară.” – *Calist și Ignatie Xantopoulos, sfinți* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Cap. 53. „La început acest lucru poate fi foarte dificil, iar un sfert de oră în care te forțezi să ții mintea incontrolabilă în inimă pare o veșnicie. Mintea izbucnește repede de acolo.” – *Pantelimon Athonitul, stareț.* // *Antonie Athonitul, ieromonah.* Biografii... Moscova, 1994. Pagina 251.

„Adu mintea din cap în inimă. Este ușor să o aduci înăuntru, dar nu o poți ține înapoi: mintea sare mereu din inimă ca un dop!” – *Nicodim de Karulski, schimonah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pagina 85.

1503

Vasile Polianomerulski, Venerabilul // *Ignațiu (Brianceaninov), Operele sfântului* . Moscova, 1996. Vol. 1. P. 221.

1504

Adică: *calea nării* , sau *persi* , sau *intrarea directă* .

1505

Activitățile de chilie ale primului front sunt însoțite în mod necesar de munca pe al doilea front, care necesită o atenție egală rugăciunii liturgice, străduindu-se simultan să păstreze mintea în inimă cu Rugăciunea lui Iisus. Toate acestea sunt întărite de rugăciunea de pe al treilea front, în timpul ascultărilor și pe parcursul fiecărei activități de pe parcursul zilei. Vezi mai sus în capitolul „Metoda Sacră” („Strategia Căii”). „Prin rugăciunea de chilie și de biserică, învățăm să intrăm în inimile noastre adânci, în care se produce marea minune a unirii vieții divine cu a noastră. Scopul lucrărilor ascetice - posturi, privegheri și rugăciuni - este ca omul să-și deschidă inima.” Principalul „scop al luptei noastre este să ne deschidem inimile adânci, pentru că acolo, în adâncurile lor, Dumnezeu se revelează omului.” - Zachariah *(Zachar), Arhimandrit.* Amintiți-vă de prima voastră iubire. TSL, 2018. Pp. 56, 236.

1506

Calist și Ignatie Xanthopoulos, Sfinții // Filocalia. TSL, 1992. Voi. 5. Ch. 59.

1507

Sofronie (Saharov), Schema-Arhimandrit. // *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit.* Cunosc un om în Hristos... TSL, 2013. P. 323. Trebuie clarificat faptul că, în primul rând, conceptele de *plâns* și *lacrimi* în ascetism diferă semnificativ; și, în al doilea rând, trebuie adăugat că acesta este doar unul dintre semnele unirii minții cu inima și nicidecum unul obligatoriu. Lacrimile sunt, în general, un criteriu nesigur în practica spirituală, deoarece sunt adesea (mai ales la începători) o manifestare *a sufletului* . Lacrimile îi vizitează și pe cei posedați de patimi, aflați într-o stare de decădere și păcate grave și, la urma urmei, „atâta timp cât patima ne stăpânește, nu vom putea gusta nici măcar rugăciunea mentală cu colțul buzelor”. – *Grigore Palama* . Triade. II, 2, 6. Este nevoie de o anumită experiență și maturitate pentru a putea distinge între plânsul *emoțional* și plânsul *spiritual* , care nu este întotdeauna însoțit de eliberarea de umiditate din ochi.

1508

„Înfășurare unificată” este o expresie inventată de Sfântul Dionisie Areopagitul . Termenul *„unificat”* descrie ceea ce poate fi înțeles dintr-o singură privire și înseamnă: unul, întreg, închis.

1509

Grigorie Palama, Sfântul. Triade. Eu, 2, 7.

1510

Fără o muncă ascetică pe primul plan, a aștepta ca rugăciunea inimii *să* vină în sfârșit este la fel de frivol ca, fără a împlini vreo poruncă, a aștepta ca Domnul să mă mântuiască în cele din urmă, precum tâlharul de pe cruce.

1511

„O oră de priveghere este accesibilă tuturor, chiar și celor schilodiți și celor lipsiți de inteligență.” „Dumnezeu dorește să rămânem în rugăciune două, trei, patru, cinci ore și să ne bucurăm de ea.” – *Arhimandritul Emilian (Vafidis).* Viața sobră... Ekaterinburg, 2016. Pp. 84, 492. „Să păstrăm mintea în inimă ore întregi. Vom putea sta una, două, trei, patru, cinci, șase ore fără să ne mișcăm, iar inima nu ne va lăsa să ne ridicăm, iar mintea să fugă... La început, să începem cu puțin, cu zece minute, de exemplu. Apoi vom crește treptat timpul și, în cele din urmă, cu ajutorul harului, vom ajunge la punctul în care vom spune rugăciunea neîncetat.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pp. 4, 6.

1512

„Chiar și mintea concentrată a celor care abia au început lupta sare mereu în sus și în jos și trebuie mereu să o aducă înapoi. Dar ea le scapă celor fără experiență, care încă nu știu că nu există nimic mai evaziv și mai trecător decât propria lor minte.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. I, 2, 7.

1513

Nichifor Monahul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1514

Din nou, acest lucru se aplică tuturor celorlalte tehnici și recomandări tehnice discutate în cartea noastră.

1515

În cele ce urmează, vom examina în detaliu cerințele privind condițiile externe, clarificând semnificația și scopul acestora. De asemenea, vom lua în considerare tot ce ține de corp și postură. Vezi această ediție: Cartea a 2-a, Capitolul „Rang extern”.

1516

„Când se rostește Rugăciunea lui Iisus, când se săvârșește rugăciunea, trebuie să se stea aplecat... Este mai bine să se concentreze într-o poziție așezată.”
– *Nikodim Karulsky, schimonah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 83.

1517

Cuviosul Simeon: „Stai într-un colț.” Sfinții Calist și Ignațiu: „Un novice ar trebui să stea într-un colț.” Arhimandritul Efrem: „Să stăm într-un colț și, cu capetele plecate, să ne păstrăm mintea în inimă ore în șir.” – Ediție actuală: Cap. „Metoda sacră” („Surse primare”); *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1518

Efrem al lui Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. P. 346.

1519

„Când ne întoarcem spre interior, trebuie să ne calmăm toate simțurile”, care sunt „mânate de influențe externe”. Acest lucru este necesar, deoarece „cine se retrage în lumea interioară de la tot ce este extern încetează activitatea simțurilor, care acționează doar asupra impresiilor externe”. – *Grigore Palama, Sfântul.* Triada. Moscova, 1995. II, 2, 5. „Sobrietatea necesită în mod necesar calmul fizic al sângelui”. – *Ignațiu (Brianchaninov), Sfântul.* Operele. Moscova, 1998. Vol. 5. P. 269.

1520

„Calmându-și cât mai mult posibil propriile mișcări corporale, isihaștii încetează... în general, orice acțiune corporală voluntară.” – *Grigore Palama, Sf.* Triade. I, 2, 7.

1521

Acest tip de relaxare ne ajută să ne concentrăm asupra inimii, facilitând intrarea într-o stare de liniște interioară și tăcere a minții. Mai târziu, când spațiul inimii devine constant perceptibil și intrăm liber într-o stare de isihie, un astfel de control muscular s-ar putea să nu mai fie necesar.

1522

Emilian (Vafidis), Arhimandrit. Interpretare... Ekaterinburg, 2014. P. 378.

1523

Acest lucru, în special încărcările statice, va fi discutat în a doua carte a volumului IV.

1524

Vezi Matei 6:6 .

1525

Datorită conexiunii neuromusculare, atunci când o persoană tăcută gândește, mușchii vorbirii sale se contractă ca și cum și-ar spune gândurile cu voce tare. Aceasta este baza funcționării dispozitivelor de „citire silențioasă a vorbirii”. De exemplu, „căștile neuromusculare AlterEgo” au fost dezvoltate în SUA. Dispozitivul „înregistrează modificările semnalelor electrice ale activității neuromusculare a mușchilor vorbirii” și astfel recunoaște ceea ce gândește o persoană fără a spune nimic cu voce tare. Acest dispozitiv este atașat la ureche, ca o cască telefonică obișnuită, și vă permite să dați comenzi mentale silențioase, controlând un computer, un robot, electrocasnice etc. http://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fnplus1.ru%2Fnews%2F2018%2F04%2F06%2Fmit-transcribes

1526

În acest caz, dispozitivul descris în nota de subsol anterioară nu va funcționa, deoarece impulsurile nervoase către mușchii vorbirii nu mai sunt transmise, iar semnalele electrice corespunzătoare lipsesc.

1527

Cf.: Sfinții Calist și Ignatie vorbesc despre rugăciune „cu buzele închise”. Venerabilul Serafim: „Învață să spui rugăciunea... cu buzele închise”. Sfântul Ignatie: „Un novice... trebuie să se ocupe de Rugăciunea lui Iisus, introducând-o în inimă în liniște, prin respirație pe nări... ținând în același timp buzele închise”. – Ediție actuală: Cap. „Metoda sacră” („Surse primare”); Viața Bătrânului Serafim, ieromonah al Mănăstirii Sarov... Moscova, 1991. P. 193; *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 287.

1528

Ignațiu (Brianchaninov), Sfânt. Scrisori complete. Vol. 2. P. 236.

1529

„Mintea pur și simplu locuiește în regiunea inimii, dar nu își imaginează o imagine a inimii. Dacă ne-o imaginăm, se va strecura iluzia și vom începe să săvârșim o rugăciune visătoare. Rugăciunea nu este iluzie atunci când este săvârșită fără distragere, fără nicio formă sau imagine. Absolut nimic. Fie ca mintea să fie pură de orice imagine, divină sau umană.” – *Arhimandritul Efrem de Filotheou.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pp. 2, 3. „Când te rogi cu mintea și stai aplecat cu ochii închiși, nu este nevoie să-ți folosești imaginația pentru a-ți aduce în minte diverse imagini.” – *Starețul Paisie al Sfântului Munte* . Cuvinte. Moscova, 2013. Vol. 6. Pp. 64.

1530

Grigorie Palama, Sfântul. Triade. I, 2, 7, 10.

1531

Sfântul Simeon Noul Teolog // Filocalia (în slavă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 164.

1532

Grigore Palama, Sfântul Triadei. Moscova, 1995. I, 2, 8.

1533

De exemplu, Rătăcitorul povestește despre sine: „Mai întâi, am început să caut locul inimii, urmând instrucțiunile lui Simeon Noul Teolog. Închizând ochii, am privit cu mintea... în inimă... Ca și cum ar fi făcut-o cu ochii, am început să privesc în interiorul ei, amintindu-mi cum mi-a explicat-o regretatul bătrân.” – Căutătorul Rugăciunii Neîncetate... Moscova, 2014. Pp. 186, 199.

1534

„Îndreaptă-ți ochiul minții spre inimă și ochiul trupului spre pământ.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1535

Cei care folosesc tehnica *persi* ar trebui, în consecință, să își îndrepte privirea mentală către un punct din apropierea claviculelor și să respire din același loc.

1536

„Mai întâi, trebuie să spunem rugăciunea oral. Novicele începe prin a spune rugăciunea cu voce tare și încearcă să-și desprindă mintea de lucrurile lumești. Sunetul vocii va atrage atenția minții și o va scoate treptat din distragere.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pagina 2.

1537

Aspectul tehnic este discutat mai detaliat mai jos, în capitolul „Detalii despre metodă”.

1538

Spune „în timp ce inspiri: *Doamne Iisuse Hristoase, ai milă de mine* ” și, în timp ce expiri, repetă aceeași rugăciune. „În timp ce inspiri, spune rugăciunea o dată, ducând-o la inimă, iar în timp ce expiri, repetă rugăciunea încă o dată.” – *Arhimandritul Efrem Athonitul.* Arta mântuirii. Moscova, 2012. Vol. 1. Pagina 349; Perle... TSL, 2001. Pagina 81.

1539

Vezi Faptele Apostolilor 14:15 .

1540

Pantelimon al Sfântului Munte, monah. // Antonie al Sfântului Munte, ieromonah. Biografii... Moscova, 1994. P. 251.

1541

Iată, de exemplu, un sfat similar de la un pustnic caucazian: când te rogi, „asigură-te că privești insistent cu ochiul minții tale, adică cu atenția ta, la locul inimii tale. Pentru a face acest lucru, pune degetul pe partea stângă a pieptului, chiar deasupra mamelonului stâng, și încearcă să-ți concentrezi atenția acolo.” – *Mercur (Popov), călugăr* . Însemnările unui pustnic. Moscova, 2016. P. 229.

1542

Unul dintre cunoscuții mei, un pustnic de pe Muntele Athos, mi-a povestit cum folosea în acest scop unguentul „Zvezdochka” (un balsam vietnamez numit „Steaua de Aur”), frecându-l pe piept în zona inimii. Unguentul are un efect iritant local și ajută la menținerea atenției în punctul de aplicare. Menționăm acest lucru nu ca o recomandare, ci ca un exemplu de explorare creativă care, în esență, nu contrazice practica patristică.

1543

Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 293.

1544

Întrucât „mintea sare constant și... îi scapă pe cei fără experiență”, aceștia sunt „sfatuiți să-și monitorizeze cu atenție inspirația și expirația”. – *Grigore Palamas,* Triadele Sfinte. Moscova, 1995. I, 2, 7.

1545

Sfinții Calist și Ignatie de Xantopoulos: „Îmbină-ți respirația cu ea și introduce cumva cuvintele rugăciunii.” Sfântul Isihie al Ierusalimului : „Îmbină sobrietatea cu respirația ta nazală.” Sfântul Ioan Sinaitul: „Unește-ți amintirea lui Iisus cu respirația ta.” Sfântul Serafim de Sarov: „Învață să te rogi prin nări.” Sfântul Nazarie de Valaam: „Îmbină rugăciunea, pe cât posibil, cu respirația ta.” Arhimandritul Efrem de Filoteu: „Să unim cu respirația noastră rugăciunea: « *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă* ».” – Ediția curentă: Cap. „Metoda Sacră” („Surse Primare”); *Sfântul Ioan Sinaitul, Sfânta Maică a Domnului* . Scara. 27:61; Viața Bătrânului Serafim, Ieromonah al Mănăstirii Sarov... Moscova, 1991, p. 193; Învățăturile pentru vârstnici ale Părintelui Nazarie, Starețul de Valaam. Moscova, 1996, p. 35; *Arhimandritul Efrem al Filoteului,* Învățătură despre rugăciunea noetică. Athos, 2015, p. 3.

1546

„După ce ne-am așezat corpul într-o poziție confortabilă și ne-am plecat capul la piept, recităm în gând o rugăciune, inhalând în liniște cuvintele: *Doamne Iisuse Hristoase (Fiul lui Dumnezeu)* – și apoi, expirand, încheiem rugăciunea: *miluiește-mă pe mine (păcătosul)* .” – *Arhimandritul Sofronie* . Despre rugăciune. Sankt Petersburg, 1994. Pagina 146.

1547

„Rugați-vă cu calm, cu blândețe, încet... fără presiune, violență sau constrângere, fără încordare sau îndemn... Ci cu ardoare, cu sete, cu dragoste.” – *Porphyrios Kavsokalyvite, Prezbiter.* Viață și cuvinte. 2006. P. 191.

1548

Dacă tot nu vă simțiți pulsul, nu vă faceți griji. Această senzație se va dezvolta probabil în mod natural în timp, dar deocamdată, trei puncte de atenție vor fi suficiente.

1549

De exemplu, poți mai întâi să-ți asculți bătăile inimii, apoi să începi să respiri la ritmul inimii (inspirând și expirând prin inimă). Apoi, după ce ai conectat respirația la bătăile inimii, începe să încorporezi rugăciunea, astfel încât aceasta să pulseze și ea în inima ta. Cu toate acestea, începătorilor le este mai ușor să treacă de la respirație, ca proces mai tangibil, la bătăile inimii, decât invers.

1550

„La Vecernie, m-am rugat cu rugăciune artistică, treptat, și nu deodată, aplicând toate tehnicile artistice: 1) stând cu mintea în inimă, 2) acordând atenție cuvintelor rugăciunii, 3) combinând rugăciunea cu respirația, 4) cu bătăile inimii, precum și cu dispoziția spirituală interioară potrivită, evlavie, smerenie și căință. Și după o jumătate de oră, rugăciunea a fost restabilită, liberă și spontană; mai era nevoie doar de menținerea ei cu atenție.” – *Theodosie Karulsky, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pp. 155, 156.

1551

Iată o observație a Starețului Teodosie de Karula: „Am început să mă rog mental întins, iar după câteva minute s-a stabilit atenția la cuvintele rugăciunii și la combinarea lor cu respirația. Apoi am încercat să adaug atenție bătăilor inimii mele. Utilizarea simultană a acestor două tehnici artistice a făcut inițial rugăciunea dificilă.” Odată ce atenția la combinarea respirației și a bătăilor inimii a fost stabilită, „mi-am îndreptat atenția către structura spirituală a rugăciunii - m-am forțat la căință în inimă, iar aceasta a apărut prin harul lui Dumnezeu.” Acum „împreună cu un sentiment profund de pocăință... rugăciunea a fost săvârșită cu tehnicile menționate anterior.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. Pp. 147, 148.

1552

„A respecta toate aceste tehnici ale Rugăciunii lui Iisus și ca aceasta să fie simultan o conversație cu Domnul este foarte dificil.” Însă metoda de predare a „tehnicilor de rugăciune a minții și a inimii... a fost recunoscută de sfinții părinți ai rugăciunii ca un ajutor natural pentru succesul în rugăciune” și „este necesară... ca o abilitate inițială pentru rugăciunea verbală simplă și pentru rugăciunea mentală ulterioară.” – *Teodosie de Karulski, Ieroschemah.* // Rugați-vă neîncetat!. Moscova, 1992. P. 127.

1553

Un metronom este un dispozitiv care măsoară intervale de timp cu ritmuri constante la un tempo constant. Este folosit în principal de muzicieni pentru a menține un tempo stabilit, ajutându-i să țină ritmul și să simtă ritmul.

1554

„Prin invocație neîncetată, se deschide o cale de la minte la inimă, prin inhalare și expirare, iar mintea, cuvântul și inima devin una.” – *Iosif Isihastul, Bătrânul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 301.

1555

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 109.

1556

Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pagina 30. „Rugăciunea, pe măsură ce se desăvârșește, atrage mintea spre interior, dându-i capacitatea de a rosti rugăciunea fără a mișca limba.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 2.

1557

„În curând rugăciunea va deveni mai scurtă. Să vrem să o spunem încet, așa cum îi place sufletului în acel moment.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1558

„Încetul cu încetul, rugăciunea orală va trece în rugăciune mentală, iar apoi în rugăciunea inimii. Dar această trecere necesită mulți ani.” – *Sfântul Ignatie (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru „Nu este vorba de una sau două zile, ci de mulți ani... căci este nevoie de o ispravă mare și de mulți ani... A te ruga mereu în inimă, precum și ceea ce urmează după aceasta, nu se realizează ușor și așa cum se întâmplă... ci necesită mult timp, muncă și isprăvi, fizice și spirituale, și o auto-constrângere intensă și prelungită.” – *Sfinții Calist și Ignatie Xantopoulos.* // Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. Cap. 49, 52. „Este nevoie de un mare efort și mult timp petrecut în rugăciune pentru a atinge începuturile unei stări senine a inimii – acel alt rai al inimii unde locuiește Hristos.” – Sfântul *Ioan de Karpathos* . // Ibid. Vol. 2. Cap. 52.

1559

Vezi mai jos: secțiunea „Esența metodei”.

1560

După roadele lor îi veți cunoaște... orice pom bun face roade bune (Matei 7:16-17).

1561

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 263.

1562

Iată cum este descris momentul intrării în rugăciunea spontană în „Povești ale unui pelerin”: „Mergeam și spuneam încontinuu rugăciune orală. În cele din urmă, după scurt timp, am simțit că rugăciunea însăși începuse cumva să treacă în inimă, adică inima, cu bătăile ei obișnuite, începea să rostească, cum ar fi, cuvintele rugăciunii în interiorul ei cu fiecare bătaie, de exemplu: 1. Doamne, 2. Isuse, 3. Hristos și așa mai departe. Am încetat să mai spun rugăciunea cu buzele și am început să ascult cu sârguință cum vorbea inima; și, în plus, era ca și cum aș începe să privesc în ea cu ochii mei.” – Căutătorul rugăciunii neîncetate... M., 2014. Pp. 185, 186. Trebuie menționat că în cartea populară „Povești ale unui pelerin” se poate culege ceva util în ceea ce privește rugăciunea doar din primele trei povești. Orice altceva sunt povești edificatoare și pioase în spirit popular.

1563

Starețul Teodosie de Karula scrie în jurnalul său: „Curând, rugăciunea a devenit și mai stăpână; s-a găsit un loc în inima sufletului, un loc stabil, confortabil și liniștit pentru ea. Nu mai era mintea cea care se ruga, ci inima însăși; mintea observa doar ocazional mișcarea spontană de rugăciune care avea loc în inimă. Inima însăși... privea la Domnul, la sine și la invocația sa rugătoare a Lui, ca la un pârâu care bolborosea monoton departe în adâncurile sale.” – *Teodosie de Karula, Ieroschemamonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 129.

1564

Din învățăturile Arhimandritului Efrem (Moraitis): „În cele din urmă, inima însăși va începe să creeze rugăciunea, iar mintea, ca un simplu spectator, va urma cuvintele rugăciunii. Aceasta este calea neîmpodobită a rugăciunii mentale... Când o persoană s-a angajat în rugăciune pentru o perioadă foarte lungă de timp și mintea și pieptul său obosesc din cauza legăturii constante a rugăciunii cu respirația, atunci rugăciunea poate începe să se miște de la sine. O mașină a pornit. Atunci persoana poate abandona acest procedeu [artistic]; nu mai este necesar. Persoana stă și își ascultă bătăile inimii... Mintea urmează lucrarea, așa cum un mecanic urmărește un mecanism... Ea urmărește cum inima însăși creează rugăciunea. Atunci nu mai este nevoie să se conecteze rugăciunea cu inspirația și expirația... Treptat, această activitate devine din ce în ce mai captivantă. Veți spune că au trecut doar cincisprezece minute, în timp ce au trecut două ore. Astfel, o persoană nu va dori să-și rupă mintea de la inimă și de la ascultarea rugăciunii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. Pag. 2–4, 8.

1565

Dionisie Areopagitul, Sfântul // Grigorie Palama, Sfântul. Triade. Eu, 2, 7.

1566

„Cel care se roagă își închide mintea în inimă într-o mișcare circulară și, ca într-un cuib, mintea se liniștește și nu rătăcește, astfel încât inima devine, ca să spunem așa, un loc de izolare și depozitare pentru minte.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 109.

1567

Grigorie Palama, sfânt // Viața în Hristos... Moscova, 2018. Pagina 151. Așa „acționează Dumnezeu, oprind ajutorul evident, pentru ca voința noastră să fie exprimată cu certitudine.” – *Ignațiu (Brianchaninov), sfânt.* Opere. Moscova, 1996–1998. Vol. 4. Cap. 36. De aceea, „când simți uscăciune, împietrire, nu abandona rugăciunea: pentru anticiparea și lupta ta împotriva nesimțirii inimii, mila lui Dumnezeu se va pogorî asupra ta.” – *Ignațiu (Brianchaninov), sfânt.* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1568

Sfântul Ioan Sinaitul, Scara. Moscova, 1997. 28:45. Acesta nu este un *foc* spiritual care înflamează și încântă, ci unul spiritual, liniștitor, a cărui căldură hrănește și mișcă rugăciunea. „Focul divin, dacă coboară în cămara de sus a inimii... nu arde și nu înfierbântă inima; dimpotrivă, o irigă și o răcorește, împacă omul cu toți oamenii și cu toate împrejurările și atrage inima într-o iubire inefabilă față de Dumnezeu și față de aproapele.” – *Sfântul Maxim Kavsokalivitul.* // *Sfântul Ignatie (Brianchaninov), Seminarul Teologic* . Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1569

„Lupta în sine aduce cel mai mare beneficiu, oferind ascezei experiență monahală.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Moscova, 1998. Vol. 5. P. 359.

1570

Despre rugăciunea activă *, auto-mișcată* a inimii, vezi această ediție: Secțiunea „Cunoaștere de sine”, Capitolul „Stări de conștiință” („Roadele isprăvii”).

1571

„Din binecuvântata acțiune a Duhului Sfânt asupra unei persoane, o liniște neobișnuită începe să sufle prin ea.” – *Sfântul Ignațiu (Brianchaninov).* Opere. Vol. 2. http://azbyka.ru

1572

„Harul Duhului Sfânt atinge sufletele noastre foarte blând și pe nesimțit.” – *Mitropolitul Neofit (Masouras).* http://myrophoros.blogspot.com/2021/06/blog-post_3.html?m=1

1573

Atacul, combinarea, compunerea, captivitatea, pasiunea sunt principalele etape ale războiului mental și ale dezvoltării gândirii.

1574

„Când mintea se obișnuiește să locuiască în inimă, nu numai că va iubi să închidă ușile chiliei sale și să tacă, nu doar că își închide buzele și rămâne tăcută, ci în trezirea sa... nu va permite duhurilor rele și demonilor să insufle tot felul de gânduri rele și ticăloase, din cauza cărora o persoană se întinerește înaintea lui Dumnezeu.” – *Cuviosul Nicodim al Sfântului Munte* // Istoria Mișcării Kollyvad. Penza, 2019. P. 87. Acum „dăm minții posibilitatea de a fi curată de gânduri și de a-și păstra atenția în inimă... Mintea să încerce să stea nemișcată în inimă... Trebuie doar să aibă grijă să fie acolo înăuntru și să spună rugăciunea.” – *Arhimandritul Efrem de Filotheou.* Învățătura despre Rugăciunea Noetică. Athos, 2015. Pp. 2–4.

1575

În această stare, „mintea nu există pentru sine sau pentru alții, ci există doar pentru Cel Care este mai presus de toate.” – *Dionisie Areopagitul, Sf.* // *Popov I.V.* Lucrări de Patrologie. TSL, 2004. Vol. 1. P. 42.

1576

„Începătorii sunt sfătuiți să practice isihia de către Sfântul Diadoh , marele rugător Filimon, Nil, care era foarte experimentat în treburile lui Dumnezeu, Ioan Scămașul și mulți dintre Părinții în viață.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadelor. Moscova, 1995. I, 3, 2.

1577

Să comparăm aceasta cu cuvintele Sfântului Simeon: „Întunericul din mintea lui și furtuna pe care o trăiește în gândurile sale îi provoacă acest rău și nu are cum să scape de dușmanii săi demonici, ca nu cumva să-l lovească. În zadar își întreprinde munca, nefericitul, și chiar își pierde complet răsplata... închipuindu-și că se ia cu adevărat în sesiunea lui însuși.” – *Sfântul Simeon Noul Teolog.* Cuvinte. Cuvântul 68. http://azbyka.ru

1578

„Oricine se străduiește în dragoste spre unirea cu Dumnezeu... se străduiește să rămână fără vanitate și grijă în sanctuarul inaccesibil al isihiei. Acolo, după ce și-a eliberat sufletul cât mai bine poate de toate legăturile materiale, își leagă mintea de rugăciunea neîncetată către Dumnezeu și, întorcându-se pe sine însuși prin aceasta, găsește o cale nouă și misterioasă spre cer.” – *Grigore Palama, Sfântul* Triadei. Moscova, 1995. I, 3, 46.

1579

Efrem de Filoteu, Starețul. Viața mea cu Starețul Iosif. Moscova, 2012. Pagina 134. „O persoană se roagă uneori oral, alteori mental. Mintea începe treptat să

stăpânească rugăciunea. Prin implicarea constantă în rugăciune, mintea începe să intre în inimă. Și ulterior, stând acolo cu atenție, vede cum inima însăși creează rugăciunea... Pentru a realiza acest lucru, vom fi ajutați de o metodă numită rugăciune artistică.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu,* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 3.

1580

„Odată stabilită în inimă, mintea nu trebuie să rămână tăcută și inactivă”, este necesar să se spună încontinuu Rugăciunea lui Iisus „și să nu se tacă niciodată”. – Vezi: *Nichifor Monahul, Cuviosul* // Filocalia (în slavonă). Moscova, 2001. Vol. 1. P. 331.

1581

Nicodim al Sfântului Munte, Venerabilul // *Emilian, Arhimandrit.* Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 200.

1582

„Momentul de concentrare și rugăciune este momentul de mijloc al pauzei, oprirea, spațiul intermediar dintre inspirație și expirație... Trebuie să învăț să înțeleg acest moment intermediar, momentul ascultării, care îmi va permite să înțeleg că lucrul principal în rugăciune nu este vocea mea... Pot observa că sufletul meu devine ascultător, iar Dumnezeu este audibil.” - *Arhimandritul Emilian.* Cunoașterea lui Dumnezeu... Moscova, 2002. P. 117.

1583

Cf.: *Căci puțină exercițiu trupesc este de folos* (1 Timotei 4:8).

1584

Apocalipsa 21:27 .

1585

„Numai printr-o astfel de rugăciune se atinge dezinteresul. Nici prin lectură, nici prin psalmodie excesivă nu se va atinge vreodată dezinteresul. Dezinteresul vine doar prin rugăciunea minții și a inimii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 9.

1586

Filipeni 4:5 .

1587

Adică, vom „rosti rugăciunea” doar cu mintea, „fără să ne mișcăm laringele sau limba”. – Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 30.

1588

Contemplare sobră. Moscova, 2002. Pp. 226, 297.

1589

Ibidem, p. 226, 238.

1590

Aemilian, arhimandrit. Cunoașterea lui Dumnezeu... M., 2002. P. 114.

1591

O postură curbată sau închisă este formată printr-o plecăciune joasă a capului și o poziție cocoșată a corpului. Când stai așezat, îngenunchezi sau stai culcat pe o parte, capul este tras cât mai aproape de genunchi, aproape atingându-se.

1592

Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 30.

1593

„Sensul constă în intensitatea rugăciunii.” Rugați-vă „cu greutăți și intensitate”, spune Sfântul Macarie cel Mare . El însuși „se ruga intens cu tot sufletul, cu toată inima, cu toate gândurile. Se dedica sufletului și trupului slujirii lui Dumnezeu.” – *Porfirie Kavsokalivit, Stareț.* Viață și cuvinte. 2006. P. 194.

1594

Strigătul tău înaintea Lui va ajunge la urechile Lui . (Psalmul 18:7)

1595

Aceasta necesită un efort spiritual și mental specific, care, din nou, nu poate fi explicat cu expresii precise. Înțelegerea esenței problemei se dobândește prin practică.

1596

Ca și apostolul, *a început să se înece și a strigat, zicând: Doamne, mântuiește-mă!* (Matei 14:30).

1597

Стужа'ти (*slav* .) – a oprima, a stoarce, a tulbura.

1598

„Forțându-ți inima, te cufunzi tot mai adânc în adâncurile rugăciunii sincere.” – Contemplare sobră. Moscova, 2002. P. 73.

1599

„Nu trebuie să apăsăm mintea asupra inimii cu un efort deosebit, nu trebuie să împovărăm inima, nu trebuie să producem căldură în ea prin reținerea excesivă a respirației și încordarea inimii.” – *Ignatie (Brianchaninov),* Opere sfinte. Moscova, 1996. Vol. 2. P. 296. „Nu trebuie să apăsăm inima cu atenție.” – *Ioan (Alekseev), schimonah.* Scrisorile Bătrânului Valaam. Nr. 78; 80. http://predanie.ru

1600

Grigore Sinaitul, Sf. Creații. M., 1999. P. 113.

1601

Iată cum se reflectă un moment similar de intrare în rugăciune în „Manuscrisul Xenofon”. O persoană „să-și adune mintea de la distragerea externă cauzată de lucrurile lumești. Aplecându-și capul direct pe piept, să încerce să găsească un loc în centrul pieptului și acolo înăuntru, concentrându-și toată atenția... să înceapă să rostească rugăciunea cu puțină constrângere și căință, fără a mișca laringele sau limba, ci trăgând-o din adâncul inimii... Când rostește rugăciunea în acest fel, să-și rețină puțin respirația.” - Contemplație sobră. Moscova, 2002. Pagina 30. Referindu-ne la această carte, citățm doar acele câteva afirmații care pot fi corelate cu practica perioadei active. Per total, trebuie înțeles că această carte a fost scrisă de un contemplativ ascet și reflectă o experiență contemplativă, în cea mai mare parte incomparabilă cu isprava nivelului activ.

1602

„Rugăciunea în comuniune cu Dumnezeu” este o expresie a Sfântului Grigore Palama. – Filocalia. TSL, 1992. Vol. 5. P. 300.

1603

Pentru mai multe detalii, consultați această ediție: Cartea a 2-a.

1604

Vezi această ediție: Secțiunea „Cunoașterea de sine”, Capitolul „Putere superioară” („Două fluxuri”); Capitolul „Stări de conștiință” („Mintea și ascetismul”, „Echilibrul energetic”, „Mintea și rugăciunea”).

1605

Luca (Voino-Iasenetsky), Arhiepiscop. Spirit, suflet și trup. Moscova, 1997. Pp. 119–121.

1606

Ilarion, schimonah . Pe Munții Caucaz. Sankt Petersburg, 1998. P. 160.

1607

Rețineți că, chiar și prin amplasarea lor, receptorii principalelor organe de simț (vedere, auz, miros, gust, aparat vestibular) indică imediata lor apropiere de creier, de locația minții.

1608

Metoda *de privare senzorială* (privarea de senzații), adică izolarea maximă a unei persoane de influențele externe și, în consecință, blocarea impresiilor senzoriale, a fost dezvoltată de renumitul neurobiolog și psihanalist John Lilly (1915–2001). Om de știință de renume, el a îmbogățit neuroștiința cu noi metode de studiere a naturii conștiinței și a contribuit la dezvoltarea biofizicii, neurofiziologiei, electronicii, informaticii și neuroanatomiei. Camera de privare senzorială (*baia de izolare* sau *imersie*) pe care a inventat - o (1954) este o capsulă fonoabsorbantă care conține o soluție salină de înaltă densitate la temperatura corpului. Când persoana este imersată în baie (plutitoare), percepția senzorială este mult redusă. Drept urmare, interacțiunea emisferelor cerebrale este alterată, rezervele subconștiente sunt eliberate, iar persoana intră în stări transcendentale incontrolabile. Camera este utilizată pentru a studia stările alterate de conștiință și este utilizată în medicina aerospațială și alternativă, în experimente psihologice, în antrenamentul astronauților, în practica meditativă etc.

1609

Acest punct se reflectă, de exemplu, în învățătura Sfântului Grigorie Palama: „Asceza trupului este legată de asceza sufletului și invers”. Prin urmare, „dorința de a transforma mintea în inimă, de a-i opri rătăcirile în lumea înconjurătoare și de a o curăța de imaginile lucrurilor senzoriale necesită asceză trupească, adică inactivitatea temporară a simțurilor trupești”. – *Hierotheos (Vlachos), Mitropolit* . Sfântul Grigorie Palama ca athonit. TSL, 2011. P. 81.

1610

Descoperirea acestei legi aparține psihologului american de știință George Miller (Miller GA 1920–2012). – *Miller GA* Numărul magic șapte, plus sau minus doi: Unele limite ale capacității noastre de procesare a informațiilor. Psychological Review, 63, 1956. http://psychclassics.yorku.ca/Miller

1611

Date similare au fost obținute de psihologul rus I.M. Lușcihina în timp ce lucra cu controlorii de trafic aerian (1960). – http://galactic.org.ua/Biblio/v1.1.htm „Psihologii au stabilit că există un număr maxim de obiecte independente observate simultan, așa-numita *lege a lui Miller* definește-o ca fiind 7±2. Dacă un număr mai mare de obiecte intră în câmpul vizual, atunci conștiința percepe doar un anumit agregat, un set nedefinit” și, ca urmare, întreaga „compoziție nu se încadrează în volumul percepției. În același timp, apare un sentiment neplăcut de supraîncărcare a acesteia și de diversitate neliniștită.” – *Ikonnikov A., Stepanov G.* Fundamentele compoziției arhitecturale. Moscova, 1971. Pagina 39. Candidata la Științe Psihologice, șefa grupului de psihologie media din cadrul Facultății de

Psihologie a Universității de Stat din Moscova, Matveeva L. relatează: „Atunci când vizionează programe TV, legile generale ale psihologiei percepției sunt la lucru... Numărul mediu de intrigi pe care telespectatorii și le amintesc este de 7±2. Acesta este așa-numitul *număr Miller* ... O persoană poate percepe sau menține în atenție nu mai mult de 5-9 subiecte, obiecte sau idei simultan.” – *Matveeva L.* Televiziunea și noi // Argumente și fapte. 1989. Nr. 6. Conform estimărilor actuale ale experților, capacitatea memoriei pe termen scurt (de lucru) a scăzut oarecum până în prezent; în medie, o persoană modernă poate menține aproximativ 5 obiecte în conștiință simultan. Acest lucru ne permite să concluzionăm că creșterea volumului de informații primite nu îmbunătățește, așa cum cred unii, calitatea asimilării acestora. Dimpotrivă, percepția noastră, extinzându-se ca domeniu de aplicare, începe să piardă în ceea ce privește profunzimea înțelegerii și capacitatea de memorare. – Vezi: Memoria pe termen scurt. http://psychologos.ru

1612

În acest sens, vă reamintim încă o dată importanța unei pregătiri îndelungate și temeinice pentru practicarea mindfulness-ului. Eforturile premature de a „deschide inima” pot fi nu numai zadarnice, ci și periculoase.

1613

Consultați secțiunea „Obturator” de mai sus.

1614

1) Rugăciunea, 2) locul inimii, 3) respirația, 4) pulsul și, eventual, 5) mușchii articulației.

1615

Să ne amintim. O sugestie este un impuls cu foarte puțină inerție, în sine nesemnificativ și neviabil. Numai prin atenția pe care i-o acordăm ne atrage energia, câștigă putere și ne pune stăpânire pe minți, apoi pe inimi. Dacă rămânem însă *izolați* în cele patru sau cinci poziții ale noastre, sugestiile, lipsite de vitalitate, vor pieri înainte de a putea pune stăpânire pe conștiința noastră.

1616

Acesta este avantajul incomparabil al rugăciunii din inimă față de rugăciunea verbală: dobândim libertatea de alegere. Aceasta lipsea la nivel verbal.

1617

Arhimandritul Efrem de Filotheu. Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. P. 2.

1618

Sfântul Isaac Sirul. Cuvinte ascetice. Moscova, 1998. Cuvântul 11.

1619

„Treptat, printr-o astfel de practică [a rugăciunii artistice], o persoană se îmbunătățește intern, inima devine din ce în ce mai purificată și apoi se atinge rugăciunea inimii, urmată de stări spirituale. Mintea doar observă cum inima însăși creează rugăciunea. Atunci, combinarea rugăciunii cu inspirația și expirația nu mai este necesară.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 4.

1620

Mordarius din Caucaz, ieromonah. // A vrut să trăiască și să moară ca un rătăcitor. Moscova, 2013. P. 112.

1621

Iată o observație a bătrânului athonit Teodosie: „Am venit în camera mea liniștită, dar nu am putut... să mă rog cu atenție, căci locul inimii mele era pierdut.” Totuși, „după ce m-am rugat Domnului în inima mea pentru ajutor, l-am primit imediat și pe nesimțit; rugăciunea însăși s-a rostit în inima mea: Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-te! Și astfel, fără artificii, mi-a fost găsit locul inimii mele. Acum trebuia să le folosesc pentru a menține rugăciunea care începuse cu ajutorul lui Dumnezeu.” – *Teodosie de Karulsky, Ieroschemomonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 133.

1622

Vezi Matei 7:21 .

1623

Iosif Isihastul, Bătrânul. Opere complete. Moscova, 2015. P. 177.

1624

Să ne amintim: în funcție de metoda de intrare în rugăciune, atenția se adună fie în inimă, fie în zona claviculei, fie în laringe.

1625

„Putem infuza fiecare respirație pe care o luăm cu o chemare interioară... Isuse al meu, miluiește-mă!” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. Pagina 246.

1626

„Cu fiecare respirație pe care o iei, cufundă-te în Numele Său Divin.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. P. 263.

1627

Siluan (Suharevski), Ieroschemonah. O conversație despre rugăciune. http://youtube.com/watch?v=U32r5nSxfLQ

1628

Iată ce a scris Starețul Teodosie în jurnalul său: „Acordând atenție respirației și bătăilor inimii mele, am observat că se potoliseră și păreau să fi înghețat și nu am simțit nicio senzație în corpul meu nemișcat. O astfel de rugăciune atentă mi s-a părut plăcută. Această atenție și sentiment au persistat chiar și după sfârșitul rugăciunii mentale artistice, când, după o oră de continuare, am trecut la rugăciunea simplă obișnuită, fără nicio atenție deosebită la tehnicile artistice. Acum au rămas libere de la sine.” – *Teodosie de Karulsky, Ieroschemamonk.* // Rugați-vă neîncetat!.. Moscova, 1992. P. 156.

1629

„Nu-ți imagina o imagine sau o imagine a Domnului, ci ai convingerea prezenței Sale; ai convingerea că El se uită la tine, la mintea și inima ta... convingerea prezenței Dumnezeului omniprezent.” – *Ignațiu (Brianchaninov), Opere sfinte* . Vol. 5. http://azbyka.ru

1630

1 Regi 19:12 .

1631

„O minte activă este ca un câine, care latră la toate gândurile nedrepte.” – *Avva Evagrie.* Opere. Moscova, 1994. P. 123.

1632

„Rugăciunea intelectuală se săvârșește pentru ca harul să vină... Scopul tău este să atragi harul către tine, pentru ca acesta să înceapă să acționeze în tine. Și când harul acționează, asta e tot.” – *Iosif Isihastul, Stareț.* Opere complete. Moscova, 2015. pp. 113, 153.

1633

„La început, este nevoie de muncă, dar când trec anii, atunci ea însăși [Rugăciunea lui Iisus] răsună neîncetat în interior.” – *Iosif Isihastul, Stareț.* Ibidem, p. 301.

1634

Grigore Sinaitul, Venerabilul // Vezi această ediție: Capitolul „Metoda sacră” („Surse primare”).

1635

Calist și Ignatie Xanthopoulos, sfinți // Ibid.

1636

„Ai putea spune că au trecut doar cincisprezece minute, când, în realitate, au trecut două ore. O persoană nu va dori să-și desprindă mintea de la inimă și de la

ascultarea rugăciunii.” – *Arhimandritul Efrem de Filoteu.* Învățătura despre rugăciunea noetică. Athos, 2015. Pagina 5.

1637

„Când vine harul, toate uneltirile celui rău încetează, căci le desființează... Mintea, de îndată ce intră în inimă, este eliberată imediat de întuneric, devine imediat împăcată, se liniștește, se bucură, se încântă, încetează să mai rătăcească neîncetat printre diverse obiecte și se purifică.” – *Iosif Isihastul, Starețul.* Opere complete. Moscova, 2015. pp. 217, 220.

1638

Marcu 7:21 .

1639

Cf.: *Ce înțelegere are Hristos cu Belial? Sau ce parte are un credincios cu un necredincios?* (2 Corinteni 6:15).

1640

„De îndată ce observăm că mintea începe să rătăcească, o aducem imediat înapoi.” Pe măsură ce abilitatea se consolidează, „se produce o anumită captivitate a minții prin practica rugăciunii. Mintea vrea uneori să plece, să fugă, cum se spune, dar ceva o atrage spre interior. Se dezvoltă o anumită atracție.” – *Arhimandritul Efrem al Filoteului.* Învățătura despre rugăciunea mentală. Athos, 2015. P. 4.

Sursa: Novikov N.M. / Rugăciunea lui Iisus. Experiența a două milenii. Învățăturile Sfinților Părinți și ale asceților evlavioși din antichitate până în zilele noastre: o trecere în revistă a literaturii ascetice: în 4 volume. – Volumul 4. Cartea 1. Moscova: Proiect editorial „Calea faptei inteligente”, 2021 – 716 p. – (Seria „Calea faptei inteligente”).